Roberta Miller

Cum să crești un superbebe

Toate materialele din această carte sunt cu titlu informativ. Consultați-vă cu medicul curant.

Copyright © 2009 Printless s.r.l. Toate drepturile rezervate.

Conținutul acestei publicații este protejat prin Legea dreptului de autor L8/1996.
Este interzisă reproducerea parțială, integrală sau modificarea fără acordul prealabil în scris al Printless s.r.l.

CUPRINS

Introducere **5**
1 Primele zile acasă **7**
1.1 Stresul *7*
1.2 O zi şi o noapte obişnuită *11*
1.3 Adaptarea la noul tău program *13*
1.4 Conştientizarea Sindromului Morţii Subite Infantile (SIDS) *15*
2 Alăptatul la sân **17**
2.1 Alăptatul în timp ce bebeluşul doarme *19*
2.2 Dormitul împreună cu bebeluşul *20*
2.3 Formula de lapte *22*
2.4 Tipuri de biberoane *24*
2.5 Trecerea de la lapte la alimente solide *25*
3 Camera Bebeluşului **31**
3.1 Mutarea bebeluşului în camera lui *31*
3.2 Cum decorezi camera copilului *32*
3.3 Mobilarea camerei copilului *35*
3.4 Feng Shui pentru camera copilului *36*
4 Tehnici de relaxare **39**
4.1 Muzica pentru bebeluşi *39*
4.2 Baia *42*
4.3 Încercări şi greşeli *43*
5 Nevoia de somn **45**
5.1 Aspecte legate de somn la vârsta de 4-7 luni *47*
5.2 Aspecte legate de somn la vârsta de 8-12 luni *48*
5.3 Aspecte legate de somn la vârsta de 1-2 ani *50*
5.4 Metode de adormire *52*
5.5 Pauza de somn *53*
5.6 Ajutor în timpul nopţii *55*
6 Factori externi şi strategii **56**
6.1 Lumina naturală *56*
6.2 Nu agita bebeluşul când îl hrăneşti seara, înainte de culcare *58*
6.3 Greşeli frecvente legate de suzetă *59*
6.4 Zgomotul de fundal la ora de culcare *61*
6.5 Înfăşatul bebeluşului *62*
6.6 Dinţii chiar "muşcă" *64*
6.7 Câţiva paşi pentru un pui de somn liniştit *69*
6.8 Soluţia pentru un somn fără plânsete pentru bebeluşi şi părinţii lor *71*
6.9 Patru principii de bază pentru un bebeluş fericit *72*
7 Primul an **75**
7.1 La ce trebuie să te aştepţi în primul tău an în calitate de părinte *75*
7.2 Avantajele masajului pentru bebeluşi *77*
7.3 Masajul pentru bebeluşi şi legătura acestuia cu somnul şi modul de gândire *79*
7.4 Un program de culcare sănătos pentru un copil fericit *81*
8. Strategii de prevenire a SIDS **83**
8.1 Temperatura din cameră poate reduce riscurile SIDS *83*
8.2 Fumatul creşte riscurile apariţiei SIDS *85*

8.3 Cum tratezi răcelile bebeluşului tău 87
9 Un bebeluş fericit .....
90
9.1 Vaccinuri de imunizare 90
9.2 Îngrijirea copilului după vaccinare 91
9.3 Cum să îţi linişteşti copilul după un coşmar 93
9.4 Simplifică-ţi viaţa folosind o eşarfă port-bebe 94
9.5 Vorbitul şi mersul în somn la copii 96
9.6 Calmarea copilului de 1 an înainte de culcare 98
9.7 Tehnici de relaxare pentru culcarea copilului de 1 an 99
9.8 Trecerea de la biberon la căniţă 101
10 Greutatea şi înălţimea 103
11 Sunetele bebeluşului – Dezvoltarea limbajului 108
12 Capacităţile motorii ale bebeluşului 114
13 Jucării 121
14 Partenerii de joacă ai bebeluşului 129
15 Înţărcatul copilului 132
15.1 Când este momentul să îţi înţarci copilul? 132
15.2 Resurse pentru renunţarea la alăptat 134
15.3 Trei concepţii greşite despre înţărcat 137
15.4 Trei moduri de a începe înţărcarea copilului 139
15.5 Şapte ponturi pentru a face o înţărcare mai uşoară 141
15.6 Cum să-i permiţi copilului tău să renunţe în mod natural la laptele matern 143
15.7 Când se consideră că un copil are o vârstă prea mare pentru a fi alăptat? 145
15.8 Înţărcatul copilului: perioada de alint 147
15.9 Înţărcatul copilului: o masă fără alăptare 149
15.10 Beneficiile prelungirii perioadei de alăptare 151
15.11 Cum să îţi înţarci copilul 152
15.12 Înţărcarea din motive medicale 154
15.13 De ce să nu faci o înţărcare bruscă 156
15.14 Este vremea să nu mai alăptezi în timpul nopţii 157
15.15 Ponturi pentru o înţărcare naturală a copilului tău 159
15.16 Ce se va întâmpla cu sânii mei după perioada de alăptare?.... 160
15.17 Ce este înţărcatul copilului? 162
15.18 De este înţărcatul atât de dificil? 164
16 Alimentaţia copilului în vârstă de un an 167

Introducere

Primul an din viaţa copilului tău va fi o aventură pe care nu o vei uita niciodată. Va fi o perioadă plină de zâmbete şi râsete, dar şi de lacrimi şi provocări. Multe dintre lucrurile pe care le vei învăţa vor fi rezultatele încercărilor şi greşelilor. Nu există doi bebeluşi identici şi, din acest motiv, orice sfat sau pont oferit în acest e-book este doar o sugestie privind lucrurile pe care le poţi încerca. A avea un copil înseamnă multă dragoste, răbdare şi intuiţie. Nu contează ce planuri ţi-ai făcut sau unde ar trebui copilul tău să-şi petreacă primul an din viaţă pentru că, de multe ori, tocmai noul tău bebeluş va decide în locul tău, din cauza preferinţelor lui, a lucrurilor care nu îi plac şi a personalităţii sale.

Tinerii părinţi au la dispoziţie foarte multe surse de informaţii. Dintre aceste surse, enumerăm:

- Medicul tău
- Clinica locală
- Cărţi
- Internet
- Grupurile de părinţi
- Prieteni şi familie

Având la dispoziţie atâtea surse de informaţii, vei putea apela oricând la o mână de ajutor, chiar şi în cazul în care te vei întreba ce medicament să-i dai copilului tău când este răcit şi ce trebuie să faci când bebeluşul nu se mai opreşte din plâns.

Nu-ţi fie frică să ceri ajutorul cuiva atunci când ai nevoie. Dacă simţi nevoia unei pauze, nu te gândi că acest lucru te va transforma într-un părinte necorespunzător. Orice părinte care are un copil mai mic de un an are nevoie şi de o pauză din când în când.

Nu te descuraja dacă anumite sfaturi prezentate în acest e-book şi pe care le-ai încercat nu dau niciun rezultat în cazul copilului tău. Adu-ţi aminte că toţi bebeluşii sunt unici, şi fiecare are toanele lui. Încearcă să faci ceea ce este mai bine pentru tine, relaxează-te şi bucură-te de primul an din viaţa copilului tău!

1 Primele zile acasă

1.1 Stresul

Felicitări! Poate eşti însărcinată sau poate abia ai născut (şi eşti o norocoasă dacă mai ai timp să citeşti această carte)! Nimic nu se compară cu senzaţiile pe care le trăieşti în calitate de proaspătă mămică. Aşa că, de ce să nu te simţi minunat tot timpul?

Ei bine, chiar şi cele mai frumoase evenimente din viaţă sunt însoţite de stres. Venirea pe lume a unui bebeluş este un moment emoţionant pentru oricine. Practic, dintr-o dată nu mai eşti doar tu. În spital nu primeşti prea multe sfaturi şi sprijinul de care ai atât de mare nevoie, mai ales când este prima ta naştere; eşti pur şi simplu trimisă acasă cu o mogâldeaţă care are o mulţime de nevoi pe care tu trebuie să le interpretezi şi să le înţelegi. Iar bebeluşii nu

pierd mult timp cu somnul. Cel puţin nu atât de mult încât tu să-ţi permiţi odihna de care ai atât de multă nevoie.

Ar fi înţelept ca în primele zile după ce vii acasă cu bebeluşul de la maternitate să limitezi numărul de vizitatori care vor să-ţi ureze bun venit! Cu excepţia membrilor familiei şi a prietenilor apropiaţi, ceilalţi trebuie să mai aştepte o săptămână sau două până să vină la tine cu cadouri, nerăbdători să ţină bebeluşul în braţe. Ai nevoie de timp să te refaci şi să-ţi intri în mână cu noul tău program care implică somnul, hrănirea şi, deseori, plânsetele bebeluşului.

Dacă mai adaugi la asta şi schimbările hormonale pe care le suferă organismul tău, ai reţeta perfectă de stres garantat. Te gândeşti uneori că nu te vei mai bucura niciodată de o noapte întreagă de somn. Şi, mai mult ca sigur, chiar aşa va fi până când bebeluşul tău îşi face propriul program!

În calitate de proaspătă mămică va trebui să acorzi o atenţie specială sentimentelor tale astfel încât "toanele bebeluşului" să nu te sperie şi să nu te ia prin surprindere.

Este normal ca în primele două săptămâni după naştere să nu te simţi în apele tale şi să fii puţin tristă. Corpul tău trece prin transformări majore după aducerea pe lume a bebeluşului. Hormonii se schimbă şi vei resimţi lipsa de

somn. Toate acestea îţi pot influenţa sentimentele. Trebuie să ai răbdare cu tine, să înţelegi că aceste sentimente sunt absolut normale şi că, în câteva săptămâni, lucrurile se vor linişti. Dacă te simţi din ce în ce mai deprimată şi nu reuşeşti să ai grijă de tine şi de familia ta, trebuie să consulţi un doctor care poate diagnostica dacă suferi de aşa-numita depresie post-natală. Simptomatologia depresiei post-natale include:

- Sentimente copleşitoare de tristeţe şi depresie cu multe accese de plâns.
- Lipsă totală sau parţială de energie.
- Sentimente de vinovăţie şi inutilitate.
- Lipsă de interes sau preocupare şi îngrijorare excesivă faţă de bebeluş.
- Îngrăşare şi mâncat excesiv.
- Pierdere în greutate şi lipsa poftei de mâncare.
- Frica de a nu-ţi face rău ţie sau bebeluşului.
- Insomnie.
- Somn excesiv.

În primele zile acasă şi familia ta trebuie să se obişnuiască cu noul membru. Dacă mai ai copii, este posibil să te confrunţi cu sentimente de gelozie deoarece toată atenţia se va concentra pe bebeluş. Asigură-te că îi incluzi şi pe ceilalţi copii în activităţile zilnice care fac parte din programul noului bebeluş. Lasă-i pe fraţii mai mari să te ajute la

schimbatul scutecelor, la hrănitul bebeluşului, şi chiar să stea şi să ţină bebeluşul în braţe, dacă sunt suficient de mari.

Vei avea nevoie probabil de mai mult somn decât bebeluşul tău. Deseori, nou-născuţii nu pot dormi în timpul nopţii până când nu îşi dublează greutatea de la naştere. În general, acest lucru se întâmplă când bebeluşul are între patru şi cinci luni. Tabelul următor prezintă numărul de ore de somn necesare bebeluşilor. Nu uita că acestea au doar rol informativ şi nu te descuraja dacă bebeluşul tău nu-şi face norma de somn.

Vârsta	Număr total de ore de somn pe zi (inclusiv reprize de somn)
1-15 zile	16-22 ore
3 săptămâni	16-18 ore
6 săptămâni	15-16 ore
4-6 luni	14-16 ore
9 luni	13-16 ore
1 an	12-15 ore

Îţi oferim în această carte câteva sfaturi care te vor ajuta măcar să dormi puţin mai mult şi să treci cu bine de primele săptămâni şi luni.

Înainte de toate, nu încerca să fii o super-mămică. Când bebeluşul trage un pui de somn, fă şi tu acelaşi lucru. Rufele şi vasele mai pot aştepta iar casa nu trebuie să arate perfect. Este timp suficient pentru asta; acordă-ţi un moment de răgaz oricând ai această ocazie.

Dacă ai o prietenă bună sau o rudă care te mai poate ajuta din când în când, profită din plin de acest lucru şi ia-ţi o după-amiază liberă. Mai mult ca sigur, bunica de-abia aşteaptă ocazia în care bebeluşul să fie numai al ei timp de câteva ore!

După ce culci bebeluşul seara, relaxează-te puţin şi vei avea astfel şanse mai mari să adormi. Fă o baie cu spumant cu aromă de levănţică; pune o muzică liniştitoare şi răsfaţă-te puţin. Uneori este greu să adormi imediat chiar şi fără un bebeluş prin preajmă. Sunt multe lucruri noi cu care trebuie să te obişnuieşti!

1.2 O zi şi o noapte obişnuită

Aducerea acasă a nou-născutului implică foarte multe responsabilităţi şi provocări noi şi extenuante. Există oare ceva ce s-ar putea numi o zi şi o noapte obişnuită în viaţa proaspeţilor părinţi? Probabil nu!

Nu uita că şi bebeluşul tău tocmai a experimentat o mare transformare, astfel că o parte din procesul care urmează

venirii bebeluşului acasă constă în tranziţia sa din burtica ta în lumea exterioară. Ţine-l aproape de tine, înfăşat şi oferă-i toată căldura ta. Dacă alăptezi, veţi avea amândoi nevoie de timp pentru a vă adapta la această experienţă nouă.

Dacă îi dai bebeluşului lapte din comerţ, va trebui să-l hrăneşti o dată la 3 - 5 ore. Dacă îl alăptezi la sân, el va trebui hrănit mai des. Vei avea uneori senzaţia că zi şi noapte nu faci decât să alăptezi. Probabil că vei simţi mai multă empatie pentru vaci! Şi vei avea şi o groază de scutece de schimbat, mai ales până când te vei obişnui cu ritmul bebeluşului tău. Mai mult ca sigur, scutecul va trebui schimbat imediat după ce mănâncă, cam unul pe oră, la început. Scutecul trebuie verificat frecvent şi asigură-te că faci acest lucru.

Până la căderea cordonului ombilical, vei vrea să-i faci baie bebeluşului cu mănuşa o dată la câteva zile, şi să-i speli funduleţul în fiecare zi. Îi poţi şterge zilnic mânuţele, faţa, gâtul şi funduleţul cu o cârpă moale şi apă călduţă. După câteva săptămâni, când bebeluşul va putea face o baie completă, se recomandă o baie zilnic pentru a preveni dermatita cauzata de scutece. Nu uita însă că prea multe băi îi pot usca pielea foarte sensibilă. Aşa că, vezi ce i se potriveşte copilului tău!

Unghiile sale de la mâini şi picioare cresc repede şi vor trebui tăiate regulat pentru ca bebeluşul să nu se zgârie singur. Chiar la naştere unghiile bebeluşului pot fi lungi şi prinse bine de patul unghiei. Trebuie să depărtezi uşor pernițele degetelor de unghii şi să tai cu unghiera specială pentru bebeluşi. Poţi face acest lucru în timp ce bebeluşul tău doarme pentru a fi sigură că acesta nu îşi mişcă degetele brusc!

Obişnuieşte-te cu ideea că în prima lună vei fi ocupată 24 de ore/7 zile pe săptămână, cel puțin. Vei hrăni bebeluşul şi vei schimba scutece non-stop aşa că ia-ţi cât mai multe ajutoare posibile ca să te bucuri şi tu de puţină linişte.

1.3 Adaptarea la noul tău program

După ce aduci bebeluşul acasă, vor fi zile când vei crede că nu vei mai apuca niciodată să dormi. Încearcă să te odihneşti în această perioadă şi dormi oricând prinzi un moment prielnic. Timp de câteva săptămâni, poate chiar luni întregi, bebeluşul nu va dormi noaptea. Nu te vei putea bucura de somn în timpul nopţii până când bebeluşul tău nu îşi reglează programul de zi/noapte.

Până vine acest moment încearcă să dormi şi tu odată cu el. Multe mămici tinere încearcă să rezolve toate lucrurile în

acelaşi timp şi se apucă de curăţenie sau de spălat rufe imediat ce bebeluşul adoarme. Dacă încerci şi tu să fii o super-mămică, nu vei reuşi decât să te epuizezi şi mai mult!

Dacă în primele săptămâni ai persoane apropiate care te pot ajuta cu curăţenia şi cu spălatul rufelor, profită din plin de acest ajutor. Dacă ai o prietenă sau o rudă care poate avea grijă de bebeluş într-o după-amiază pentru ca tu să poţi dormi şi recupera din somnul pierdut, nu mai ezita şi fă acest lucru ori de câte ori ai ocazia.

Dacă ai fost ocupată toată ziua cu nevoile specifice bebeluşului tău şi cu toate celelalte treburi casnice, şi mai ai grijă şi de fraţii lui mai mari, este puţin probabil să reuşeşti să-ţi rezolvi treburile când toţi ceilalţi dorm.

Stabileşte-ţi nişte obiceiuri care să te ajute să te relaxezi seara. Fă o baie caldă – nu apă fierbinte, deoarece este stimulatoare – şi ascultă o muzică de relaxare. Chiar dacă nu alăptezi, evită cofeina în timpul zilei, dar mai ales noaptea. Bea apă, cafea decofeinizată sau ceai din plante. Dacă mâncarea care conţine prea mulţi conservanţi sau sare îţi induc o stare de agitaţie, încearcă să le eviţi cât mai mult posibil. Încearcă să mănânci cât mai natural, gen salate, legume proaspete, fructe şi supe calde şi sănătoase.

Imediat ce te simţi în stare, încearcă să ieşi afară şi să faci zilnic plimbări scurte. Astfel, aerul curat şi mişcarea fizică moderată vă vor ajuta şi pe tine şi pe bebeluşul tău să vă relaxaţi şi să dormiţi noaptea.

1.4 Conştientizarea Sindromului Morţii Subite Infantile (SIDS)

Este cel mai înspăimântător lucru ce i se poate întâmpla unui nou-născut: Sindromul Morţii Subite Infantile (SIDS). Se defineşte prin decesul bebeluşului în primul an de viaţă din motive aparent inexistente. Cauzele nu se cunosc în întregime dar, în cazul deceselor cauzate de SIDS, mecanismele de recuperare ale bebeluşului nu sunt dezvoltate şi astfel, din lipsă de oxigen, copilul nu se poate ridica dacă respiră cu dificultate, cum ar fi atunci când doarme cu faţa în jos.

Nu există nici o modalitate de stabilire a riscului producerii SIDS la bebeluşi, deşi incidenţa deceselor cauzate de SIDS a scăzut în ultimii 10 ani. Crearea unui mediu de somn în deplină siguranţă pentru bebeluş reprezintă una din metodele de prevenire a SIDS.

În primul an de viaţă, bebeluşii trebuie aşezaţi în pătuţ cu faţa în sus când dorm. Dacă dorm pe o parte, bebeluşii trebuie aşezaţi cu un braţ întins înainte pentru a preveni rostogolirea lor pe burtă. În acest scop au fost create şi sunt

comercializate perne speciale de fixare a poziţiei bebeluşului.

Evită aşternuturile moi şi pufoase şi asigură-te că bebeluşul nu are faţa acoperită. Ai grijă să nu îmbraci bebeluşul cu prea multe hăinuţe sau să fie prea tare înfăşat deoarece va transpira.

Nu fuma şi nu permite nimănui să fumeze în preajma copilului. Asigură-te că pătuţul are certificate de siguranţă şi că salteaua lui este rezistentă.

Există sisteme de monitorizare care te avertizează dacă bebeluşul nu mai respiră. Îţi prezentăm de asemenea nişte indicii pe care trebuie să le ai în vedere:

- Dacă bebeluşul a avut în trecut episoade care i-au pus viaţa în pericol, cum ar fi
    > învineţirea, sau
    > un incident care a necesitat resuscitarea prin respiraţie gură-la-gură.
- Dacă bebeluşul are fraţi mai mari care au murit de SIDS.
- Dacă bebeluşul s-a născut prematur.

Respectă programul de vizite la doctor pentru a fi sigură că plămânii copilului s-au dezvoltat în întregime şi pentru a-i întări sistemul imunitar.

Vezi mai multe detalii despre strategiile de prevenire SIDS în Capitolul 8.

2 Alăptatul la sân

Tinerii părinţi vor să le ofere bebeluşilor tot ce este mai bun. În ceea ce priveşte nutriţia, cel mai bun aliment pentru sugari este laptele matern. Experţii recomandă alăptarea bebeluşilor timp de 6 - 12 luni. Singura alternativă acceptată pentru laptele matern este formula de lapte creată special pentru sugari. Alimentele solide pot fi introduse după vârsta de 4 - 6 luni, dar bebeluşul trebuie să bea lapte matern sau formulă de lapte un an întreg şi în nici un caz lapte de vacă. Laptele de vacă conţine un alt tip de proteine decât cel din laptele matern. Acesta este bun pentru viţei dar bebeluşii îl digeră cu dificultate. Copiii hrăniţi cu biberonul tind să ia mai mult în greutate decât cei alăptaţi la sân, dar acest lucru nu înseamnă că sunt neapărat şi mai sănătoşi.

Laptele uman conţine minim 100 ingrediente care nu se regăsesc în formula specială de lapte. Nici un bebeluş nu este alergic la laptele mamei sale, dar poate avea anumite reacţii la ceva consumat de ea. Dacă mama elimină produsul respectiv din alimentaţie, problema se rezolvă de la sine.

De asemenea, suptul la sân ajută la buna dezvoltare a maxilarului. Este mai greu să scoţi laptele din sân decât din biberon, iar acest exerciţiu întăreşte maxilarul şi încurajează creşterea unor dinţi drepţi şi sănătoşi. Când suge şi opreşte laptele, bebeluşul hrănit la sân îşi reglează singur debitul de curgere a laptelui în timp ce, cu un biberon, el trebuie să sugă permanent sau să respingă tetina pe care o ţine în gură când presiunea laptelui devine prea mare.

La început, sugarul trebuie alăptat de 8-12 ori pe zi, în special datorită faptului că această experienţă este total nouă atât pentru bebeluş cât şi pentru mamă. Sugarul digeră mult mai repede laptele matern şi din acest motiv bebeluşul trebuie hrănit mai des. Un alt argument în favoarea suptului constant la sân este stimularea glandelor mamare în vederea producerii unei cantităţi mai mari de lapte care să satisfacă apetitul în creştere al bebeluşului.

Dar tot acest timp suplimentar petrecut cu hrănirea sugarului merită toate eforturile deoarece, prin alăptat, mama îi transferă imunitate copilului şi îi oferă o alimentaţie de cea mai bună calitate.

2.1 Alăptatul în timp ce bebeluşul doarme

În afara faptului că este cea mai bună nutriţie pentru bebeluş în primul an de viaţă, alăptatul are beneficii psihologice evidente atât pentru mamă cât şi pentru copil. La naştere, pruncii văd la o distanţă de numai 30 - 40 cm, aceasta fiind distanţa dintre sugarul alăptat şi faţa mamei lui. Studiile au arătat că nou-născuţii care au mai puţin de 1 săptămână preferă mirosul laptelui mamei lor.

Mulţi psihologi sunt de părere că, prin alăptare, bebeluşul se simte în siguranţă datorită căldurii corpului şi prezenţei mamei, în special atunci când acesta se atinge de pielea mamei sale care îl alăptează. Părinţii care îşi hrănesc bebeluşii cu biberonul pot fi tentaţi să aşeze recipientul în gura sugarului, fără să aibă un contact direct cu aceştia în timpul hrănirii lor, în timp ce mama care alăptează îşi va strânge pruncul la piept de multe ori pe zi. Astfel, alăptarea nu este numai un mod de hrănire a bebeluşului: este o sursă de căldură şi ocrotire.

Este absolut normal ca un bebeluş hrănit în acest mod să adoarmă mai repede. Dacă ştii cât de mult mănâncă bebeluşul la o masă, încearcă să-l trezeşti uşor dacă acesta adoarme prea repede. Îl poţi trezi atingându-i uşor picioruşul. În caz contrar, i se va face foame din nou imediat şi îl vei hrăni mai des.

Alăptatul este benefic atât pentru proaspetele mămici cât şi pentru bebeluşii lor. Nu ai nici biberoane de sterilizat, nici nu mai trebuie să cumperi, să cântăreşti şi să amesteci lapte praf. Aceasta este şi o metodă uşoară prin care mama poate pierde din surplusul de kilograme acumulate în timpul sarcinii deoarece, prin alăptare, se arde un număr mai mare de calorii. De asemenea, uterul se contractă deoarece este stimulat de lactaţie şi revine la forma sa iniţială.

Mama care alăptează este forţată să se odihnească. Pentru a putea alăpta, ea trebuie să stea jos, cu picioarele ridicate şi să se relaxeze o dată la câteva ore. Este uşor să alăptezi în timpul nopţii. Nu mai trebuie să se ducă nimeni până la frigider, să ia biberonul şi să-l încălzească în timp ce bebeluşul plânge. Dacă stă întinsă în pat când alăptează, mama îşi poate doza laptele.

2.2 Dormitul împreună cu bebeluşul

În timp ce cultura occidentală descurajează acest lucru, studiile au arătat că dormitul împreună cu bebeluşul

alăptat întăreşte legătura dintre el şi mama sa, reglează caracteristicile somnului fiecăruia şi o ajută pe mamă să înţeleagă mult mai bine semnele bebeluşului său, ceea ce îi ajută pe amândoi să se odihnească mai bine. De asemenea, mediul de somn o ajută pe mamă să continue procesul de alăptare a pruncului când el cere acest lucru, acest lucru fiind un pas important în menţinerea rezervei de lapte matern.

Există multe moduri în care poţi dormi alături de bebeluş. Unele mame preferă să ţină bebeluşul în pat cu ele permanent. Alte mame instalează pătuţul în dormitorul lor; când se trezesc, bebeluşii sunt aduşi în patul mamei. Alte mame dorm cu bebeluşii pe o saltea în camera copilului.

Este decizia personală a fiecărei mame. Dacă alegi să dormi împreună cu bebeluşul tău, îţi oferim câteva sfaturi în acest sens pentru a avea mai multă eficienţă şi siguranţă deplină.

Părinţii care fumează sau care au consumat băuturi alcoolice sau medicamente nu trebuie să doarmă împreună cu bebeluşii lor. Nu dormiţi cu bebeluşul dacă aţi consumat alcool sau dacă urmaţi un tratament medicamentos care provoacă somnolenţă, sau dacă sunteţi fumător. Dormiţi numai în pat, nu pe canapea sau fotolii extensibile. Aşternuturile trebuie să fie bine întinse pe saltea iar salteaua lipită de tăblia patului. Nu trebuie să existe perne

sau pături moi lângă faţa bebeluşului. Nu trebuie să existe spaţii libere între pat şi perete deoarece bebeluşul se poate rostogoli şi bloca în aceste locuri. Şi bineînţeles, bebeluşul nu trebuie aşezat pe burtică.

Câţi părinţi şi bebeluşi, tot atâtea soluţii. În general, pe măsură ce copilaşii cresc şi îşi schimbă obiceiurile legate de somn, familiile acţionează prin schimbarea dormitorului. Singura opţiune corectă este cea care permite tuturor membrilor familiei să se odihnească.

2.3 Formula de lapte

Dacă eşti proaspătă mămică, înseamnă că ştii deja că alăptatul este cea mai bună soluţie pentru bebeluşul tău. Dar nu toată lumea poate face acest lucru. Important este ca bebeluşul tău să primească hrana necesară pentru a putea creşte şi dezvolta optim. Dacă bebeluşul tău nu se dezvoltă pe durata perioadei de alăptare, trebuie să schimbi laptele şi să-i dai lapte special. Există o mulţime de opţiuni din care poţi alege.

Nu contează marca pe care o alegi. Toate formulele de lapte speciale pentru bebeluşi fabricate respectă reglementările FDA care specifică nivelul minim şi, în anumite cazuri, maxim de nutrienţi din formulele speciale pentru bebeluşi, pe baza recomandărilor Comisiei de Nutriţie din cadrul

Academiei Americane de Pediatrie. Aceste regulamente şi Legea privind Formula de Lapte pentru nou-născuţi garantează că toate formulele de lapte fabricate sunt sigure şi conţin toţi nutrienţii necesari copilului tău.

Academia Americană de Pediatrie nu recomandă o anumită marcă de formulă de lapte pentru bebeluşii hrăniţi cu biberonul. Totuşi, se specifică faptul că nu trebuie folosite formulele de lapte care au un conţinut redus de fier.

În general, formulele de lapte pentru bebeluşi diferă prin tipul de zaharuri şi proteine pe care le conţin. Formulele de lapte fortifiante cu fier folosite în general, cum ar fi Similac Advance, Enfamil Lipil, şi Nestle Good Start Supreme, conţin lactoză şi proteine din lapte de vacă. Majoritatea sugarilor care nu sunt alăptaţi numai la sân trebuie să consume formule fortifiante cu fier pe bază de lapte de vacă.

Formulele pe bază de soia cu proteină din soia nu conţin lactoză. Aceste formule sunt bune pentru copiii care nu tolerează lactoza sau proteinele din lapte.

De asemenea, formulele de bază nu conţin lactoză şi sunt realizate pe bază de proteine hidrolizate, fiind digerate uşor de copiii alergici la proteine. Dacă nu doriţi să alăptaţi şi mai aveţi rude în familie alergice la alimente sau care nu

tolerează formulele de lapte, vei alege să hrăneşti bebeluşul cu formule de lapte pe bază de sau care conţin soia.

2.4 Tipuri de biberoane

Există trei tipuri de biberoane pentru copii disponibile pe piaţă: din sticlă, plastic şi din plastic cu componente din plastic. Sticla este mai rezistente dar şi puţin mai dificil de utilizat deoarece se poate sparge. Recipientele din plastic sunt de asemenea rezistente dar mult mai uşoare. Anumite biberoane din plastic au o formă înclinată pentru a reduce cantitatea de aer inhalată de bebeluş în stomac în timp ce mănâncă.

Poţi alege între diferite tipuri de tetine din cauciuc sau silicon. Tetinele trebuie înlocuite o dată la trei luni. Pe măsură ce bebeluşul creşte, cumpără tetine cu orificiu mai mare de scurgere a laptelui.

Majoritatea bebeluşilor sunt fericiţi când formula de lapte este la temperatura camerei. Dacă bebeluşul tău preferă laptele încălzit, încălzeşte biberonul (cu laptele în el) ţinându-l sub jet de apă fierbinte de la robinet. Astfel te vei asigura că lichidul nu este prea fierbinte şi poţi verifica frecvent temperatura laptelui, după ce îl agiţi şi picuri puţin pe încheietura mâinii tale. Nu încălzi laptele în cuptorul cu microunde deoarece lichidul nu se încălzeşte uniform.

Chiar dacă biberonul ţi se pare rece la atingere, laptele din interior poate fi fierbinte şi poţi produce arsuri în gâtul bebeluşului tău.

Ora mesei este în general o experienţă plăcută pentru bebeluş şi pentru persoana care îl hrăneşte. Alintarea bebeluşului este importantă iar în timpul mesei ai ocazia perfectă să fii în contact direct cu el. Când bebeluşul termină prima jumătate din laptele din biberon, fă o pauză şi bate-l uşor pe spate pentru a-l ajuta să elimine orice gaze acumulate în burtică (eructaţie/regurgitare).

O regulă generală este să ajuţi bebeluşul să elimine gazele după fiecare 60 grame de lapte îngurgitate. Dacă uiţi să faci acest lucru, bebeluşul se va trezi din somn şi va plânge deoarece gazele nu-i dau pace şi trebuie să le elimine.

2.5 Trecerea de la lapte la alimente solide

Una dintre marile întrebări pe care ţi le vei pune în primul an de viaţă a bebeluşului tău este: Ce îi dau să mănânce? Şi la ce oră? La început, bebeluşul are nevoie numai de lapte matern sau de formulă de lapte. Dar ce se întâmplă după etapa cu lapte? În acest capitol te vom ajuta să înveţi care sunt alimentele pe care trebuie să le introduci în dieta bebeluşului şi în ce etape ale dezvoltării sale. Aceste informaţii au doar caracter informativ. Doctorul personal

îţi poate recomanda alte sortimente, şi chiar bebeluşul poate contribui cu propriile sale idei.

În primele patru – şase luni de viaţă, bebeluşul va avea nevoie doar de lapte. În acest interval, ar trebui să înceapă să mănânce şi alimente solide atunci când este pregătit pentru acest lucru. Este important de ştiut că nu toţi bebeluşii sunt pregătiţi pentru această schimbare în acelaşi moment. Apare întrebarea: Cum ştiu când este pregătit? Există câteva indicii simple care te vor anunţa că a venit momentul să introduci alimente solide în dieta bebeluşului. Trebuie să te consulţi şi cu doctorul şi să-i ceri părerea de specialist. Îţi prezentăm câteva indicii ajutătoare:

- Bebeluşul şi-a dublat greutatea avută la naştere.
- Bebeluşul este interesat de mâncarea pe care o mănânci tu şi încearcă să ia şi el din ea.
- Bebeluşul consumă zilnic 900 ml lapte matern sau formulă sau chiar mai mult.
- Bebeluşul bagă deseori obiecte în gură.
- Bebeluşul poate sta în şezut cu puţin ajutor şi îşi poate întoarce capul când se satură.

Dacă bebeluşul tău face toate lucrurile de mai sus, înseamnă că este pregătit pentru introducerea unui meniu mai variat. Un alt indiciu este faptul că bebeluşul pare întotdeauna înfometat. Nu trebuie să-i introduci alimentele solide prea devreme. Dacă sunt introduse prea devreme,

există un risc mare ca bebeluşul să devină alergic la mâncare. Un alt motiv pentru care ar trebui să aştepţi vârsta de 4-6 luni înainte să-i introduci alimentele solide este că bebeluşul trebuie să poată mesteca şi înghiţi bine pentru a mânca în siguranţă. Aparatul digestiv al bebeluşului trebuie să se maturizeze puţin pentru a putea face faţă noilor alimente introduse.

Dacă îţi hrăneşti bebeluşul cu formulă de lapte înseamnă că, probabil, ai urmat instrucţiunile specifice privind cantitatea pe care trebuie să i-o administrezi, precum şi care sunt semnele prin care bebeluşul îţi spune dacă îi este foame sau dacă este sătul. Schema următoare este un ghid al cantităţilor de formulă de lapte:

GHID PENTRU FORMULA DE LAPTE (VÂRSTA 0 - 5 LUNI)

Vârsta	Cantitate / fiecare masă	Număr mese / 24 ore
1 lună	60 – 120 ml	6 – 8 ori
2 luni	150 – 180 ml	5 – 6 ori
3 - 5 luni	180 - 210 ml	5 – 6 ori

Observaţie privind mesele din timpul nopţii: Când împlineşte vârsta de şase luni, vei renunţa la mesele din timpul nopţii dacă nu ai făcut deja acest lucru. Ar trebui să încerci să-i oferi din ce în ce mai puţin lapte matern sau formulă în timpul meselor de noapte. Până la urmă, organismul bebeluşului se va obişnui cu nemâncatul

noaptea şi va dormi neîntrerupt până dimineaţa. Dacă bea cu biberonul, îi poţi înlocui laptele cu apă. Bebeluşul este aproape pregătit să mănânce alimente solide iar odată ce începe acest lucru, nu va mai simţi nevoia să mănânce noaptea.

Vârsta de 4-6 luni: Introducerea alimentelor solide. Trebuie să aştepţi până când bebeluşul împlineşte minim patru luni înainte să începi să-i diversifici alimentaţia. Vei începe cu cantităţi mici de cereale speciale pentru bebeluşi amestecate cu lapte matern sau formulă. Îi poţi da suc de fructe diluat cu apă. Ai mai putea aştepta 1-2 luni până să îi dai suc de portocale deoarece sucul de portocale este prea acid.

Vârsta de 6-7 luni: Adăugarea fructelor şi legumelor. După ce bebeluşul a început să mănânce cereale, îi vei introduce fructe şi legume pasate sau stoarse.
Începe cu cantităţi mici (1 linguriţă) pe care le măreşti treptat pe măsură ce bebeluşul se obişnuieşte cu noile alimente. Trebuie introdus câte 1 singur aliment nou, după care aştepţi 2 - 4 zile înainte să-i mai introduci altul. Dacă procedezi în acest mod poţi descoperi care sunt alimentele la care este alergic bebeluşul.

Transformă ora mesei într-un moment plăcut. Asigură-te că pui în biberon numai lapte sau apă, iar sucul într-o

căniţă sau pahar. Sucul în biberon poate duce mai târziu la apariţia unor probleme la dinţi din cauza conţinutului de zahăr din fructe.

Vârsta de 7-8 luni: Adăugarea proteinelor. Pe la vârsta de 7-8 luni trebuie să introduci proteine în alimentaţia bebeluşului. Alimentele pe bază de proteine includ: carnea uscată, brânza de vacă, gălbenuşul de ou, iaurtul şi fasolea uscată. La fel ca în cazul fructelor şi legumelor, acestea trebuie introduse pe rând, la un interval de 2 - 4 zile, începând de la o linguriţă şi mărind apoi cantitatea treptat.

Vârsta de 8-12 luni: Alte alimente. Acum bebeluşul tău va putea mânca ce mănâncă şi restul familiei. Începe cu introducerea unor feluri de mâncare uşoare cum ar fi piure de cartofi, dovlecel, carne moale şi supe. Pe măsură ce îi ies tot mai mulţi dinţişori, bebeluşul va putea mânca şi alte feluri de mâncare.

Pe măsură ce meniul bebeluşului devine din ce în ce mai variat, ţine minte câteva lucruri:

1. Meniul bebeluşului nu trebuie să conţină zahăr, sare, deserturi, popcorn sau dulciuri.

2. Consultă doctorul cu privire la momentul în care îi poţi introduce în meniu lapte de vacă pasteurizat.

3. Evită alunele, seminţele, popcorn, morcovii cruzi şi alte alimente grele.

4. Asigură-te că îi oferi o varietate mare de alimente bune şi sănătoase pentru a-i cultiva obiceiuri culinare sănătoase.
5. Este foarte important să-l laşi pe bebeluş să mănânce singur. Oricât de mult s-ar murdări când face acest lucru, acest pas este extrem de important pentru dezvoltarea unei firi independente şi a capacităţilor motorii.

Pe măsură ce îi introduci alimentele treptat în primul an de viaţă, nu uita că fiecare bebeluş este diferit şi astfel, procesul integrării alimentelor solide poate urma sau nu un ritm „obişnuit". Vei descoperi că, într-un timp foarte scurt, bebeluşul va avea feluri de mâncare preferate pe care abia aşteaptă să i le dai şi altele pe care le va refuza. Încearcă să asculţi ce îţi spune bebeluşul dar urmează sfaturile prezentate aici.

3 Camera Bebeluşului

3.1 Mutarea bebeluşului în camera lui

În primele zile după ce aduci bebeluşul acasă de la maternitate vei simţi probabil nevoia să-l ţii tot timpul lângă tine, mai ales când (încearcă să faci acest lucru!) te culci seara. Este normal ca la început să ai un pătuţ sau un leagăn în dormitorul tău, deoarece astfel vei fi mai aproape de copil noaptea când trebuie să-l hrăneşti.

Poţi încerca chiar din primele zile să muţi bebeluşul în dormitorul lui şi să diminuezi astfel efectele traumei sau anxietăţii cauzate de mutarea lui (când va creşte mai mare) într-o cameră străină cu mirosuri şi imagini noi. La

început, stai cu el într-un scaun balansoar şi leagănă-l în braţe până adoarme, apoi mută-l în pătuţul lui.

Mai târziu, îl poţi pune în pătuţul lui şi, dacă este mofturos sau nu poate adormi, încearcă să stai lângă pătuţul lui câteva nopţi până adoarme. Săptămâna următoare îndepărtează treptat scaunul de pătuţ. În final, aşează scaunul lângă uşă pentru ca bebeluşul să se obişnuiască cu ideea că va adormi fără ca tu să stai lângă el.

Va fi greu la început dar, dacă perseverezi puţin, bebeluşul tău va reuşi până la urmă să doarmă singur în camera lui. Stabileşte o rutină de noapte iar bebeluşul tău va şti la ce să se aştepte. Un început bun ar fi o băiţă caldă şi veselă urmată de schimbarea în pijamale curate şi moi. Chiar şi un bebeluş foarte mic poate fi obişnuit cu o oră fixă de culcare. Poţi de asemenea să-i cânţi un cântecel sau doar să-i vorbeşti. Ceea ce contează pentru el este sunetul vocii tale care îi oferă siguranţa deplină de care are nevoie pentru a putea adormi. Dacă aplici devreme aceste reguli simple, vei evita necazurile de mai târziu când vei încerca să muţi copilul în camera lui şi să-l faci să adoarmă când vine ora lui de culcare.

3.2 Cum decorezi camera copilului

Nimic nu se compară cu planificarea camerei copilului tău. Dacă te-ai decis să afli dacă vei avea băieţel sau fetiţă, poţi

avea camera bebeluşului pregătită atunci când îl aduci de la maternitate.

Ce lucruri îţi trebuie pentru a crea un spaţiu sigur, minunat şi optim pentru dormit?
O vreme, tendinţa a fost să colorezi camera copilului în culori deschise, vii sau să o mobilezi în alb şi negru pentru a ajuta copilul să-şi dezvolte văzul. Această tendinţă şi-a pierdut repede din popularitate când părinţii au descoperit că toate aceste lucruri trendy dăunează somnului!

Asigură-te că pătuţul respectă toate măsurile de siguranţă şi că salteaua este bună şi rezistentă. Păstrează culorile în nuanţe pastel – albastru, verde, roz şi galben. Orice culoare care îţi place ţie este bună, deşi unele dintre ele, cum ar fi albastrul şi verdele, sunt mult mai odihnitoare.

Asigură-te că lenjeria de pat şi întreaga cameră sunt curate şi aerisite. Până la vârsta de un an, singura decoraţiune din camera copilului tău trebuie să fie o plăpumioară matlasată sau o pilotă. Poţi cumpăra clips-uri speciali pentru plapumă pentru a o atârna pe perete. În pătuţul bebeluşului tău nu trebuie să existe pături, perne sau cearceafuri care să-i poată acoperi accidental faţa, existând astfel pericolul de asfixiere a copilului. Pentru a fixa poziţia bebeluşului şi pentru a preveni rostogolirea acestuia pe burtă poţi aşeza o pernă specială din burete dur. De

asemenea, în pătuţ nu trebuie să fie animăluţe sau alte jucării din pluş, cel puţin până când mai creşte copilul. În plus, poţi cumpăra un dispozitiv de monitorizare a bebeluşului mai ales în timpul nopţii. Există acum dispozitive de monitorizare cu ecran şi cameră video cu care poţi chiar vedea ce face bebeluşul tău!

Atmosfera din cameră trebuie să fie foarte plăcută. Dacă foloseşti odorizante de cameră, cum ar fi levănţica, cantitatea pulverizată de acestea trebuie să fie foarte mică. Nimic prea puternic. Şterge praful cât mai des pentru ca bebeluşul tău să nu aibă năsucul înfundat şi să strănute. Camera copilului trebuie să fie un loc care emană căldura şi siguranţa pe care bebeluşul le va asocia cu odihna şi siguranţa sa.

3.3 Mobilarea camerei copilului

Piesa de rezistenţă din camera copilului este pătuţul. Vrei să fie sigur şi călduros. Indiferent de tipul de pătuţ pe care îl alegi, asigură-te că respectă normele şi standardele de siguranţă. Asigură-te că salteaua se potriveşte exact cu dimensiunile patului şi că nu există spaţii libere între ea şi marginile patului pentru ca bebeluşul să nu fie prins în ele. Asigură-te de asemenea că aşternutul este perfect întins, fără cocoloaşe sau desprins într-o parte.

Până la vârsta de minim un an, nu trebuie să foloseşti cearceafuri sau pături. În primul an de viaţă, singura decoraţiune trebuie să fie o plăpumioară matlasată sau o pilotă. Verifică dacă pijămăluţele bebeluşului sunt curate, moi şi potrivite pentru vârsta lui şi anotimp. Nu trebuie să fie prea groase sau prea subţiri deoarece, la început, bebeluşii nu îşi pot regla temperatura corpului.

Singurul accesoriu din pătuţ când doarme copilul este o pernă specială din burete dur pentru fixarea poziţiei bebeluşului pe care o poţi folosi pentru a preveni rostogolirea lui pe burtă. Experţii recomandă ca la început, poziţia bebeluşilor în timpul somnului să fie pe spate sau pe o parte.

Aşternuturile trebuie să fie mereu curate şi aerisite; folosiţi detergenţi fără parfum dacă bebeluşul este alergic la acesta.

Nu trebuie să existe praf în camera copilului şi nu ţine obiecte în spaţiul de sub pătuţ pentru a nu se aduna praful. Nu trebuie să existe nici o sursă de praf dacă bebeluşul tău este alergic la el şi astfel vei evita strănuturile şi secreţiile nazale în timpul somnului.

Culorile din cameră şi ale lenjeriei de pat trebuie să fie pastelate şi odihnitoare. Prea multă culoare şi contrastele excită ochii bebeluşului şi îl ţin în alertă exact atunci când vrei şi tu să te odihneşti sau chiar să dormi puţin. Camera copilului şi pătuţul trebuie să fie primitoare şi să te îmbie la somn. Zilele sunt foarte obositoare pentru bebeluş – sunt atâtea lucruri de învăţat şi de făcut! Pătuţul trebuie să fie locul în care se relaxează şi se odihneşte.

3.4 Feng Shui pentru camera copilului

Ai auzit probabil de feng shui, metoda chinezească de aranjare a mobilei în cameră. Această metodă este deseori folosită pentru mediul de afaceri şi în case pentru a crea cât mai multă energie pozitivă. Chiar dacă nu ai aplicat niciodată metoda feng shui în dormitorul tău, de ce să nu faci acest lucru în camera copilului tău? Pe bună dreptate, metoda Feng shui este din ce în ce mai mult aplicată în camerele copiilor. Prin aranjarea şi alinierea corectă a mobilei în stil Feng Shui, energiile circulă mai bine în

interiorul camerei. Fluxul de energie pozitivă creează un mediu propice pentru oamenii de orice vârstă şi în special pentru bebeluşi.

Pentru a obţine maximul de energie în camera copilului tău, trebuie să iei în considerare câţiva factori importanţi cum ar fi: poziţia camerei, siguranţa, culorile şi dispunerea mobilierului. Prin aplicarea metodei feng shui în camera bebeluşului, acesta va fi mai puţin ţâfnos, se va simţi mult mai confortabil şi va creşte mult mai sănătos. Ce trebuie făcut pentru a obţine acest lucru? Urmează recomandările de bază şi astfel, atât tu în calitate de părinte cât şi bebeluşul tău veţi fi mult mai fericiţi.

În primul rând alege o locaţie bună pentru camera copilului. Camera bebeluşului nu trebuie să fie deasupra unui garaj sau să aibă spaţiu liber sub ea. De asemenea, dormitorul nu trebuie amplasat într-o zonă cu mult zgomot care poate deranja bebeluşul în timpul somnului, cum ar fi lângă living unde este televizorul, sau în apropierea unei străzi cu trafic intens sau a unui vecin zgomotos.

Patul nu trebuie aşezat la geam sau pe direcţia uşii. Asigură-te că bebeluşul nu doarme sau nu stă lângă un perete înclinat. Evită aşezarea bebeluşului lângă un perete care se învecinează cu baia, toaleta, spaţiul de depozitare, sau cu o cameră pentru utilităţi. Atârnă obiecte la geam

care se mişcă uşor când adie vântul pentru a crea energii pozitive şi pune o muzică odihnitoare în cameră.

Nu trebuie să depozitezi obiecte în camera copilului şi cu atât mai puţin sub pătuţ. Păstrează cât mai puţine lucruri posibil lângă perete. Scutecele murdare trebuie scoase din cameră în fiecare noapte pentru ca aerul să fie curat şi proaspăt. Poţi folosi un filtru mic de aer pentru a asigura o bună ventilaţie şi aer curat în incintă 24 ore.

4 Tehnici de relaxare

4.1 Muzica pentru bebeluşi

Nu există niciun mister în ceea ce priveşte familiarizarea bebeluşului cu muzica încă din prima zi. Sigur ai văzut casete şi CD-uri pentru bebeluşi. Anumite teorii spun că muzica clasică îl face pe copil mai deştept, iar prin expunerea bebeluşului la muzică îi prezinţi de fapt toate locurile şi sunetele din lumea lor.

Fără nici o îndoială, muzica poate calma bebeluşul şi îi conferă o stare de linişte când vine ora de culcare. Ce muzică alegi pentru bebeluşul tău?

Nu trebuie să cauţi melodia perfectă sau un anumit gen de muzică. Tot ce trebuie să faci este să începi cu melodiile tale preferate. Dacă preferi jazz, pune-i bebeluşului, când stă în scăunelul lui şi te urmăreşte prin bucătărie, cântecele lui John Coltrane.

Nu contează dacă pui cântece din anii ’80 sau nişte ritmuri africane mai ciudate, deoarece bebeluşul tău le va asculta oricum iar starea lui se va schimba la fiecare sunet nou pe care îl aude.

Aproape orice gen de muzică îţi place ţie şi pe care o foloseşti tu pentru a te relaxa este bună şi pentru bebeluşul tău. Există colecţii inedite din Mozart sau Bach speciale pentru ora de culcare. O altă alegere bună este şi muzica Enyei. Harpa Georgiei Kelly este de asemenea relaxantă şi odihnitoare.

Când bebeluşul se trezeşte, îi poţi pune o melodie din filmele pentru copii care îi stimulează simţurile. Există copii care răspund la stilul minimalist al muzicii lui Phillip Glass; este simplă şi ritmată, iar când cresc mai mari, copii vor dansa pe această muzică. Muzica spirituală şi de tip

gospel sunt de asemenea o bună alegere şi îl ajută pe bebeluş să adoarmă.

Muzica mai are şi alte avantaje în afară de calmarea unui bebeluş mofturos sau plângăcios.

Aceste beneficii sunt:

- Familiarizarea bebeluşilor cu sunetele muzicale
- Îmbunătăţirea comportamentului şi capacităţilor cognitive ale bebeluşului.
- Eliminarea stresului tuturor membrilor familiei.
- Stimularea curiozităţii şi interesului faţă de muzică.

„Zgomotul alb" (constant) produs de un ventilator (care nu bate direct spre bebeluş), sau cel produs de maşinile speciale care imită sunetul oceanului sau al ploii, poate fi de asemenea odihnitor şi poate acoperi celelalte zgomote din casă. Nu trebuie să creezi o linişte perfectă şi artificială în camera copilului, deoarece îi va fi mai greu să adoarmă atunci când zgomotele din casă revin la normal.

Acesta este momentul ideal să explorezi şi tu muzica clasică, dacă aceasta nu face deja parte din viaţa ta. Aceeaşi muzică odihnitoare care îl ajută pe bebeluşul tău să doarmă te poate ajuta şi pe tine să te destinzi şi să te bucuri de clipe de neuitat de tandreţe şi odihnă alături de bebeluşul tău.

4.2 Baia

Ora de baie este un moment special de apropiere între părinţi şi bebeluşi. Este momentul în care te joci, vorbeşti şi cânţi. Verifică să ai tot ce-ţi trebuie înainte de a începe băiţa! Lista include, bineînţeles, apa, mănuşa de baie, tampoane cu alcool, prosop de baie (cu agăţătoare), scutec nou şi orice alte articole pe care le foloseşti în general când schimbi scutecele (la băieţeii care sau fost circumscrişi această listă include şi un unguent şi pansamente) şi hăinuţe curate de schimb. Foloseşte un şampon special pentru bebeluşi, de preferinţă naturist, cu ulei de gălbenele; săpunurile şi şampoanele obişnuite pot fi prea aspre şi usucă pielea. Temperatura corpului bebeluşilor scade foarte repede aşa că asigură-te că în baie este cald – temperatura ideală este de 24 – 27 grade Celsius.

Ţine uşor capul bebeluşului cu o mână şi scoate-i hăinuţele cu cealaltă mână. Spală bebeluşul încet, cu o mănuşă moale, şi şterge-l cu prosopul. Dacă vrei, poţi spăla copilul numai pe jumătate de corp, după care îl usuci cu prosopul şi îl îmbraci. Procedează în acest mod numai dacă în cameră nu este suficient de cald.

O bună idee ar fi să începi mai întâi cu zonele mai puţin "murdare", adică să laşi funduleţul la sfârşit, şi astfel vei spăla bebeluşul în apă curată. În timpul băiţei, nu uita să cureţi cu grijă şi după urechi, pliurile de la gât, coate şi

genunchi şi între degeţelele de la mâini şi picioare. Se recomandă ca părul unui nou-născut să fie spălat aproape de sfârşitul băii. Astfel previi o pierdere prea mare din căldura corpului bebeluşului. Majoritatea nou-născuţilor nu au foarte mult păr, aşa că este uşor să-l speli cu burete şi apă la fel ca celelalte părţi ale corpului. Aproape nici unui bebeluş nu îi place să-i intre apă în ochi. Poţi evita acest lucru dacă-i ţii capul aplecat puţin pe spate şi-l speli de la frunte spre ceafă.

4.3 Încercări şi greşeli

Aproape orice mamă, indiferent dacă este mamă pentru prima dată sau mai are copii, trebuie să ia decizii cu privire la ce este mai bun pentru copilaşul ei. Poţi începe cu acest gen de cărţi scrise de "experţi" sau să apelezi, bineînţeles, la prietenii şi rudele care sunt întotdeauna plini de sfaturi pentru o proaspătă mămică şi bebeluşul ei.

Aceasta este doar o metodă, dar dacă toate încercările tale nu dau nici un rezultat, înseamnă că trebuie să încerci ceva nou. Testează diverse lucruri la ora de culcare ca să vezi ce vi se potriveşte ţie şi bebeluşului tău. În fond, fiecare bebeluş este unic şi nu există o regulă generală pentru toţi!

Poţi încerca seara diferite feluri de mâncare, sau poţi chiar schimba ora ultimei mese a bebeluşului. Eşti sigură că

pijămăluţele lui sunt moi şi nu zgârie? Ai grijă să foloseşti detergenţi speciali pentru hăinuţe de copii, mai ales la început. Poţi întinde rufele şi aşternuturile copilului afară să se usuce la soare. Cine nu se simte bine şi confortabil când doarme în pijamale şi aşternuturi uscate afară? Vezi doar să nu fie insecte prin ele.

Ai un ritual înainte de culcare? Acesta poate începe cu o băiţă urmată de hrănirea bebeluşului în braţe. Nimic nu se compară cu ţinutul bebeluşului în braţe imediat după ce i-ai făcut baie când pielea lui miroase atât de bine. Important este ca aceste momente să fie plăcute şi relaxante pentru amândoi, mai ales când copilul este foarte mic, în primele luni de viaţă.

Dacă durează prea mult până când bebeluşul adoarme, ai putea începe acest ritual mai devreme. Dacă te-ai jucat cu el înainte, s-ar putea să-i ia mai mult timp până adoarme. Repet: dacă faci aceste ritualuri legate de baie, masă, vorbit şi cântat în surdină într-o cameră mai puţin luminată, bebeluşul va asocia aceste lucruri cu ora lui de culcare (şi să sperăm că şi a ta!)

5 Nevoia de somn

În calitate de proaspătă mămică, te vei întreba probabil dacă bebeluşul doarme suficient de mult, sau dacă nu doarme prea mult. Există recomandări privind toate aceste lucruri şi la ce trebuie să te aştepţi dar, bineînţeles, toate variază de la copil la copil. Chiar dacă mai ai copii, fiecare bebeluş este diferit.

În general, nou-născuţii dorm aproximativ 16-17 ore pe zi. Majoritatea nu vor dormi noaptea până la vârsta de minim 3 luni. Există câteva motive pentru care nu fac acest lucru. În primul rând, stomacul lor este foarte mic şi li se face foame repede, mai ales dacă sunt alăptaţi la sân. Laptele matern este digerat mult mai repede comparativ cu

formula de lapte, iar bebeluşul va trebui hrănit mai des, mai ales la început.

De asemenea, bebeluşii au ciclul de somn mai scurt decât adulţii şi, implicit, cicluri de vise mai scurte. În general, un nou-născut ar trebui să doarmă aproximativ 8 sau 9 ore în timpul zilei şi 8 ore, sau mai bine, noaptea. Bineînţeles, acest lucru nu înseamnă 8 ore neîntrerupte. La început, aceste perioade de somn vor fi foarte scurte.

Pe măsură ce copilul creşte, până pe la vârsta de 2 ani, el va continua să doarmă 13-14 ore, dar numărul de ore dormite în timpul zilei se va reduce de la o lună la alta. La vârsta de 2 ani, bebeluşul tău ar trebui să doarmă toată noaptea şi 2 ore ziua. Din nou, acest lucru variază de la un copil la altul. Este posibil ca, în timpul zilei, bebeluşul tău să aibă nevoie de un interval de somn puţin mai lung sau de două mai scurte. Încearcă totuşi ca la această vârstă să descurajezi dormitul prea mult după-amiaza deoarece îţi va fi mai greu să îl adormi câteva ore mai târziu seara, la ora de culcare.

După ce bebeluşul îşi reglează somnul de noapte, părinţii sunt deseori consternaţi când acesta începe din nou să se trezească în toiul nopţii. În general, acest lucru se întâmplă pe la vârsta de 6 luni, şi este o etapă normală din procesul de creştere denumită anxietatea cauzată de separare, când

bebeluşul nu înţelege că această separare de părinţi este una temporară.

5.1 Aspecte legate de somn la vârsta de 4-7 luni

Bebeluşul tău ar trebui să doarmă noaptea începând de la vârsta de 3 luni. Un bebeluş învaţă şi observă permanent şi va asocia repede somnul cu timpul în care mămica lui nu stă cu el. Acest lucru este denumit anxietatea cauzată de separare, fiind o etapă normală în procesul de creştere a multor bebeluşi. Dar aceste momente îi pot supune la grele încercări pe părinţi, în special când bebeluşii lor sunt foarte încăpăţânaţi, mai ales când vine ora de culcare!

În această perioadă poţi introduce feluri noi de mâncare specială pentru bebeluşi care îi vor induce o stare de somnolenţă. Nu uita că alimentele noi trebuie introduse uşor şi treptat. Dacă bebeluşul nu adoarme sau se tot trezeşte şi plânge după tine, înseamnă că trebuie să înveţe să se liniştească singur, dar nu dintr-o dată. Lasă-l să se obişnuiască singur cu obiceiul de a dormi.

Nu schimba ritualurile pentru ora de culcare. Poţi continua cu băiţa caldă şi cu masa înainte de culcare. Legănatul şi alintatul, cântatul sau cititul unei poveşti – toate sunt momente care întăresc legătura dintre mamă şi copil. Dacă nu adoarme imediat, încearcă să îl aşezi în pătuţ iar tu stai lângă el în scaunul balansoar şi citeşte-i sau cântă-i ceva.

Poţi sta şi în picioare lângă pătuţ şi să-l masezi sau să-l mângâi pe spate.

După o săptămână sau două, mută scaunul puţin mai departe de pătuţ astfel încât copilul să te poată vedea. Îi poţi vorbi, citi sau cânta un cântecel. Dacă plânge mai mult de 10 sau 15 minute, ridică-te şi linişteşte-l, dar aşează-l din nou în pătuţul lui şi mergi înapoi la scaunul tău.

După încă o săptămână sau două, mută scaunul şi mai departe, spre uşă. Chiar dacă aceste schimbări minore sunt dure pentru bebeluş, ai răbdare. În acest timp îi poţi împături lenjeria în timp ce îi vorbeşti, astfel încât bebeluşul să fie conştient de prezenţa ta, dar să înţeleagă şi faptul că nu este în centrul atenţiei tale. În acest mod copilul se obişnuieşte treptat cu ideea separării.

5.2 Aspecte legate de somn la vârsta de 8-12 luni

La vârsta de 8-12 luni, bebeluşul tău va avea nevoie de mai puţine ore de somn în timpul zilei şi ar trebui să aibă un somn regulat în timpul nopţii. La această vârstă programul lor în timpul zilei este plin de activităţi şi stimuli –este perioada în care bebeluşii absorb informaţiile ca un burete şi învaţă foarte multe lucruri.

Dacă îl hrăneşti în timpul zilei cu mâncare specială pentru bebeluşi şi reduci numărul de biberoane, păstrează un biberon pentru masa de seară. Poţi păstra un biberon de rezervă şi pentru noapte, în caz că se trezeşte. La această vârstă le ies şi dinţişorii, ceea ce le creează o stare de disconfort şi îi trezeşte. Acesta este şi momentul în care poţi înţărca bebeluşul, o altă tranziţie grea pentru el.

Există diferite şcoli de gândire care prezintă recomandări privind modul în care trebuie să te porţi cu bebeluşii care sunt o adevărată provocare atunci când vine ora de culcare. Unii îţi recomandă să laşi bebeluşul să plângă, dar este greu pentru părinţi, în special pentru mamele care stau toată ziua cu bebeluşii lor şi îi copleşesc cu afecţiune. Li se pare o cruzime să lase bebeluşul să plângă înainte să adoarmă. Până la urmă e doar un pui de om.

În acest timp mai verifică o dată camera să vezi dacă îl îmbie la somn. Asigură-te că are scutec curat iar aşternuturile sunt curate şi moi. Dacă îi ies dinţii, foloseşte un tratament topic de combatere a durerii care este sigur pentru bebeluş. Poţi apela la pastile homeopate care ajută la creşterea dinţilor în mod natural. Verifică dacă are năsucul curat. Dacă foloseşti o pernă specială de fixare a poziţiei bebeluşului pentru ca acesta să nu doarmă pe burtă, ţine una de schimb cu tine într-o noapte şi apoi

pune-o în patul bebeluşului astfel încât el să simtă mirosul tău în timpul somnului.

Ai grijă ca în cameră să nu fie prea cald sau prea frig; ţine în cameră un umidificator pentru a menţine o umiditate echilibrată, în special în timpul iernii când aerul din cameră este uscat. Dacă bebeluşul tău este foarte încăpăţânat şi nu vrea să adoarmă, încearcă în primul rând să-ţi dai seama dacă nu cumva are vreo durere pe care să i-o poţi tu alina.

5.3 Aspecte legate de somn la vârsta de 1-2 ani

Pe măsură ce bebeluşul tău creşte şi ajunge la vârsta de 1 an, el nu va mai avea nevoie de atâtea ore de somn în timpul zilei, dar va trebui să doarmă aproximativ 11 ore sau mai mult noaptea. Programul se va reduce la mai puţine reprize de somn şi chiar şi cel mai obosit bebeluş poate întâmpina dificultăţi când vine momentul să adoarmă.

Dacă bebeluşul tău adoarme numai dacă eşti tu prin preajma lui, acesta este un obicei prost de care îţi va fi greu să îl dezveţi mai târziu. Cea mai bună lecţie este să îl înveţi să adoarmă singur. Urmează un ritual de seară înainte de culcare (de exemplu băiţă, poveşti şi pat) astfel încât copilul să ştie ce trebuie să facă şi la ce să se aştepte în timpul nopţii. Îi poţi spune că, dacă stă cuminte în pătuţ, tu te vei

întoarce la el în cinci minute ca să vezi ce face. Fă-l să se simtă în siguranţă şi fă-l să creadă că eşti mereu prin preajma lui.

Copiii de 1 an sunt foarte buni negociatori şi nu se lasă cu una cu două când vine vorba de ora de culcare. Având în vedere că bebeluşului îi place atât de mult să stai cu el, va face tot ce îi stă în putere să prelungească aceste momente pe care le petreceţi împreună. Copilul se va întinde foarte mult cu ritualul său înainte de culcare, va cere în mod repetat un pahar cu apă, sau va vrea mereu să revii în camera lui din diverse motive. Dacă ţi se pare că trage de timp, nu-l lăsa să facă acest lucru. Spune-i că e ora de culcare şi că îşi poate termina programul artistic sau că îşi poate căuta iepuraşul din pluş şi a doua zi. Adoptă un stil puţin mai tranşant, tip "business", când vine vorba de ritualul de seară când îl săruţi şi îl îmbrăţişezi înainte de culcare. Nu aştepta să se îmbufneze. Lasă-l, închide uşa camerei şi aşteaptă aproximativ zece minute înainte să intri din nou în cameră.

Uneori este pur şi simplu un război psihologic de preluare a controlului. Copilul vrea din tot sufletul să preia controlul asupra mediului său. Nu îl poţi obliga să adoarmă. Încearcă o abordare psihologică cu efect reversibil şi spune-i că nu trebuie să se culce şi că poate să se joace în pătuţ. În final va adormi singur.

5.4 Metode de adormire

„Experţii" prezintă multe metode diferite pentru problemele legate de somn cu care se confruntă bebeluşul sau copilul în creştere. Repet, aplică numai metodele care ţi se potrivesc şi cu care te simţi bine.

Metoda Ferber spune să laşi bebeluşul să plângă înainte să adoarmă, pe baza teoriei conform căreia, dacă eşti fermă în privinţa orei de culcare, copilul va învăţa să se liniştească şi să adoarmă singur. Acest lucru nu înseamnă să plantezi pur şi simplu bebeluşul în pătuţ şi să pleci. Metoda te încurajează să aşezi bebeluşul în pătuţ când este încă treaz, astfel încât să se poată obişnui cu ideea că va adormi fără tine lângă el. Însă acest lucru poate implica şi multe plânsete timp de câteva săptămâni ceea ce poate fi destul de stresant pentru toţi ceilalţi din casă.

O altă metodă este metoda plânsului controlat. Din nou, aceasta implică ritualurile obişnuite pentru ora de culcare (baie, poate o gustare şi o poveste, legănat şi alintat). Aşează bebeluşul în pătuţ, sărută-l şi urează-i somn uşor. Dacă începe să plângă, aşteaptă 10 - 15 minute înainte să intri în cameră şi să-l linişteşti. Încearcă să rezişti tentaţiei de a-l lua în braţe, vorbeşte-i în şoaptă şi mângâie-l pe spate. Unii experţi sugerează să nu le vorbeşti deloc,

deoarece astfel le poţi reînvia obiceiul de a se trezi şi de a plânge. În fond, scopul tău este să-l convingi pe bebeluş că eşti lângă el şi să-l încurajezi să doarmă.

După o jumătate de oră de plâns, măreşte treptat, cu câteva minute, intervalul de timp la care verifici bebeluşul, până ajungi la un interval de 15 - 20 minute între două verificări. Acest lucru poate dura ceva timp, şi îţi poate pune nervii la încercare dar, după o perioadă, bebeluşul tău va înţelege că nu îl părăseşti definitiv şi că eşti în apropiere. Astfel, el va învăţa să se liniştească singur, având în acelaşi timp încrederea şi siguranţa că eşti lângă el.

5.5 Pauza de somn

Un nou-născut are nevoie de multe ore de somn iar atunci când nu doarme înseamnă că îi este foame sau trebuie schimbat scutecul. Este puţin cam greu să ştii la început de ce plânge bebeluşul tău sau dacă îi este somn. Dar, pe măsură ce amândoi vă stabiliţi o rutină, vei începe să înţelegi semnele lui când devine somnoros. Va trebui să te asiguri că doarme bine în timpul zilei şi la ore potrivite ca să nu-ţi fie foarte greu să îl culci seara.

Chiar şi cel mai mic bebeluş se va freca la ochi când îi este somn. Va căsca şi este posibil să devină irascibil. Pe măsură

ce cresc, ei devin mai agitaţi atunci când obosesc şi încearcă să evite orele de somn.

Încearcă să menţii un program de somn regulat în timpul zilei. Dacă bebeluşul tău doarme de 3 ori pe zi, atunci ar fi indicat ca aceste intervale de somn să fie dimineaţa, după-amiază devreme şi după-amiază mai târziu, dacă ora lui de culcare seara este 7:30 sau 8.

Deseori, bebeluşul oboseşte când se apropie ora mesei iar părinţii nu ştiu ce să facă. Să-l lase să doarmă şi să rişte să nu adoarmă la ora de culcare? Sau să încerce să-l ţină treaz în timpul mesei de seară şi să-l pună apoi în pătuţ puţin mai devreme?

Majoritatea părinţilor vor opta pentru a doua variantă pentru a menţine ora de culcare seara. Dar dacă ziua a fost obositoare pentru micuţ, lasă-l seara să doarmă foarte puţin şi apoi trezeşte-l uşor pentru masă sau alăptat şi puţină joacă înainte de culcare.

Nu uita să-ţi faci un ritual şi pentru aceste reprize de somn din timpul zilei, la fel ca pentru seară şi astfel, bebeluşul tău se va obişnui cu un program de somn regulat.

5.6 Ajutor în timpul nopţii

Sunt atât de multe lucruri pe care trebuie să le facă o persoană (sau două) ca să adoarmă un bebeluş! Pentru a-l adormi poţi folosi şi alte metode în afară de ţinerea lui în braţe cu capul rezemat de umărul tău. O idee bună ar fi leagănul şi astfel vei avea şi mâinile libere. Leagănă-l uşor şi încet deoarece această experienţă nu trebuie să-l stimuleze pe bebeluş. Trebuie să fie ceva relaxant pentru ca el să poată adormi.

Un scaun balansoar este odihnitor pentru amândoi, iar o pernă pentru spate este foarte bună când alăptezi noaptea. Este o pernă drăguţă în formă de U care susţine foarte bine atât bebeluşul, cât şi spatele tău. Dacă bugetul îţi permite, unii părinţi recomandă aşezarea bebeluşului într-un scaun special deasupra unui uscător. Dacă alegi această variantă, ai grijă să setezi uscătorul să sufle aer rece pentru a nu-l supraîncălzi.

Există de asemenea pe piaţă multe dispozitive care reproduc sunete ambientale şi care acoperă zgomotele din casă pentru a crea o atmosferă odihnitoare pentru bebeluş (şi pentru mulţi adulţi). În general poţi seta diferite tipuri de sunete, cum ar fi sunetul ploii, vântului sau mării. Poţi de asemenea lăsa televizorul deschis în altă cameră, cu sonorul spre minim, astfel încât bebeluşul tău să nu se simtă complet izolat în camera lui.

6 Factori externi şi strategii

6.1 Lumina naturală

Nu uita că bebeluşul este obişnuit cu întunericul şi liniştea din burtica ta. La început, bebeluşul va asocia noaptea cu mediul familiar în care doarme sau se trezeşte.

Una dintre metodele recomandate cu care îţi poţi obişnui bebeluşul să se culce seara sau într-o cameră întunecoasă, este expunerea acestuia la mult soare în timpul zilei. Când vine momentul să adoarmă sau ora de culcare seara, o parte a ritualului poate fi reducerea intensităţii luminii, pentru a simula seara şi noaptea, chiar şi pentru somnul de după-amiază. În acest mod bebeluşul se va obişnui cu

ciclurile zi / noapte şi va învăţa să asocieze ora de culcare şi întunericul cu somnul.

Există anumite ceasuri denumite simulatoare de apus care se sting treptat după aproximativ jumătate de oră. Prin această metodă poţi diminua treptat lumina din camera copilului tău. Poţi începe să reduci lumina în timp ce îl legeni în braţe stând în balansoar. Dacă îl aşezi în pătuţ şi el este încă treaz, poţi seta ceasul să reducă lumina când ieşi din cameră. În acest mod nu stingi pur şi simplu lumina şi ieşi din cameră lăsând bebeluşul singur în întuneric.

Poţi proceda la fel şi pentru reprizele de somn din timpul zilei. Ceasurile pot crea aceste cicluri şi dimineaţa; asigură-te că alarma ceasului este dezactivată pentru a nu trezi bebeluşul cu un şoc.

Dacă alegi să combini oricare dintre aceste dispozitive cu ritualurile tale, îl vei ajuta pe bebeluş să înveţe indiciile premergătoare orelor de culcare din timpul zilei şi seara. Aceste metode sunt blânde şi preferate de părinţii care nu vor să-şi lase bebeluşii să plângă pur şi simplu.

6.2 Nu agita bebeluşul când îl hrăneşti seara, înainte de culcare

Pe măsură ce sugarul tău creşte, el se adaptează încet-încet cu dormitul noaptea şi cu activităţile din timpul zilei. De asemenea, pe măsură ce stomacul lui se dezvoltă şi poate reţine mai mult lapte matern sau formulă, bebeluşul va rezista mai mult timp între mese noaptea. La vârsta de aproape trei luni, bebeluşul tău va dormi aproximativ 15 ore din 24 zilnic, dintre care două treimi în timpul nopţii. Majoritatea bebeluşilor şi-au stabilit o rutină zilnică de somn formată din două sau trei reprize în timpul zilei şi una noaptea, de 6 - 7 ore, după ultima masă, seara târziu.

Îţi poţi ajuta bebeluşul să-şi regleze ceasul biologic privind somnul din timpul nopţii dacă nu îl agiţi în timpul mesei de seară şi când îi schimbi scutecul. Alăptatul în sine implică un contact direct foarte puternic, aşa că încearcă să ţii lumina din cameră la o intensitate cât mai mică şi rezistă tentaţiei de a te juca sau de a-i vorbi bebeluşului. Astfel vei consolida mesajul că noaptea este pentru somn. Bebeluşul tău nu va avea motive de agitaţie dacă închizi uşa de la camera lui pentru a-i ţine departe pe fraţii mai mari, bine intenţionaţi dar gălăgioşi, pe soţ sau animalele de companie. Nu folosi jucării muzicale când încerci să-l adormi după masa de seară. Astfel, el va înţelege că trebuie să doarmă în timpul nopţii.

Şi, la fel ca la adulţi, copilaşii foarte obosiţi adorm deseori mai greu decât cei care au dormit suficient în timpul zilei. În consecinţă, este foarte posibil ca metoda cu ţinutul lui treaz crezând că va dormi mai bine noaptea, să nu dea rezultatele aşteptate. Vei descoperi că atunci când bebeluşul tău doarme la ore fixe în timpul zilei, îţi va fi mai uşor să îl culci după ce îl hrăneşti noaptea.

6.3 Greşeli frecvente legate de suzetă

Experţii şi-au exprimat îngrijorarea bine fundamentată privind utilizarea (chiar abuzivă) suzetelor. Nu numai că pot duce la 'confundarea sfârcului' de către nou-născut, dar pot provoca şi o înţărcare prematură. Nou-născutul are tendinţa de a suge orice are în gură, inclusiv degetul sau tetina. În cazul unui bebeluş bolnav, cu icter, mic sau mai leneş, acest obicei de a suge se poate transforma într-un substitut pentru mese, din moment ce el îşi satisface nevoia de supt.

Unii bebeluşi sunt satisfăcuţi numai de simplul act de a suge. Dacă o mămică sau un tătic extenuat decide să-i dea bebeluşului o suzetă pentru a-l face să doarmă mai mult sau să-i mărească intervalul de timp dintre mese, acest lucru poate duce la apariţia multor probleme cum ar fi creşterea mică în greutate şi mastită, congestie, diminuarea cantităţii de lapte sau înfundarea canalelor galactofore ale

mămicii care alăptează. Suzetele şi tetinele au un design special care stimulează automat punctul dintre palatul dur şi cel moale din cerul gurii bebeluşului care stimulează reflexul de supt.

Astfel, bebeluşul poate deveni 'leneş' şi va avea probleme la căutarea sfârcului mamei şi poziţionarea lui în gură, cât mai în spate, pentru a stimula reflexul de supt în timpul mesei. Suzeta poate duce la deformarea boltei palatine, aceasta modelându-se după forma suzetei.
Este foarte important să eviţi cele două metode uzuale, dar în acelaşi timp dăunătoare, de utilizare a suzetelor. În primul rând, nu lăsa suzeta la îndemâna bebeluşului. Este cu atât mai periculos când suzeta este legată de o aţă iar bebeluşul poate să se deplaseze deoarece se poate strangula cu ea. În al doilea rând, nu înmuia vârful suzetei în miere sau altceva dulce, deoarece poate duce la apariţia cariilor. În general, nou-născuţii şi copiii de 1 an nu fac vizite regulate la stomatolog ca adulţii sau copiii mai mari şi astfel, o carie care se extinde ca urmare a acestui obicei, îi poate provoca dureri mari bebeluşului.

În concluzie, fii conştientă de pericolele pe care le implică utilizarea necorespunzătoare sau excesivă a suzetei. Dacă bebeluşul tău nu este îmbufnat sau supărat, evident nu are nevoie de suzetă. Ia aminte la ce simţi tu ca părinte atunci

când îi dai suzeta bebeluşului tău. Îi dai suzeta ca să se liniştească el? Sau ca să stai tu liniştită?

6.4 Zgomotul de fundal la ora de culcare

Un bebeluş mofturos sau care plânge poate induce şi părinţilor o stare de nervozitate şi frustrări. Există multe motive pentru care copilul poate fi iritat sau nu poate adormi, acestea incluzând boala, colici sau altceva mai puţin grav cum ar fi zgomotul sau chiar lipsa zgomotului. Înainte de a face schimbări în mediul lui de dormit, analizează puţin motivele supărării sau îmbufnării bebeluşului tău când vine ora de culcare. Lucruri cum ar fi schimbarea vremii, noul căţeluş al vecinului tău care latră non-stop, muzica dată la maxim într-o maşină, sau un stâlp de iluminat stradal cu o lumină prea puternică, toate acestea pot modifica mediul de somn familiar şi confortabil al bebeluşului tău. Dacă după această evaluare, descoperi că a intervenit o schimbare care nu depinde de tine, ai ca opţiune crearea unui aşa-numit 'zgomot alb' în mediul bebeluşului tău care va acoperi aceşti factori externi nedoriţi.

"Zgomotul alb" reprezintă sunetele repetitive şi relativ monotone – un zgomot relativ constant, pe care 'l-am tunat.' Nici nu realizezi câte aparate care produc zgomot alb există în locuinţa ta – aparatul de aer condiţionat, aspiratorul, uscătorul de rufe sau ventilatorul, toate produc

zgomot alb când sunt în funcţiune. Alte surse de zgomot alb ar fi apa de la robinet, un ceas analog cu minutar care ticăie, sau un acvariu cu peşti. Aceste zgomote te pot ajuta să 'elimini' zgomotele exterioare supărătoare care te împiedică pe tine şi pe bebeluş să dormiţi noaptea.

O altă soluţie la îndemâna ta ar fi să dai drumul la o muzică specială pentru copii în camera bebeluşului. Poţi găsi în magazine o mulţime de cântecele pentru nou-născuţi şi copii de 1 an. Poţi face chiar tu un CD cu cântece selectate de tine şi de soţul tău. O soluţie şi mai bună ar fi să-ţi înregistrezi vocea sau pe cea a soţului tău iar bebeluşul tău va ajunge într-o clipă din nou pe tărâmul viselor – şi tu, la fel!

6.5 Înfăşatul bebeluşului

Practica de înfăşare a bebeluşului datează de secole şi continuă să fie ceva obişnuit în multe culturi. Înfăşatul implică înfăşurarea bebeluşului cu o păturică de la umeri spre picioare. Amerindienii şi popoarele din Orientul Mijlociu folosesc benzi şi tehnici de înfăşat mult mai sofisticate, dar cele

tradiţionale sunt încă practicate în ţări ca Turcia, Afganistan şi Albania.

Înfăşatul nu este numai o metodă excelentă de calmare şi îmbunare a copilului mofturos, căci s-a demonstrat că reduce şi riscul apariţiei SIDS (Sindromul Decesului Subit la Bebeluşi). La vârsta de trei luni, când riscul apariţiei SIDS este foarte mare, tehnicile tradiţionale americane de înfăşat îl pot salva pe bebeluş. Acestea îi permit bebeluşului să stea într-o poziţie mult mai stabilă în timpul somnului, diminuând astfel riscul apariţiei SIDS. În plus, s-a arătat că înfăşatul îi ajută pe bebeluşi să doarmă mai mult şi să fie mai odihniţi deoarece previne mişcările bruşte care îi pot trezi, şi astfel şi părinţii lui vor dormi mai mult şi mai bine. Se spune că bebeluşii înfăşaţi se simt mult mai în siguranţă, similar modului în care se simţeau în uter. Înfăşatul ajută şi la reglarea temperaturii corpului, bebeluşul beneficiind de căldură în timpul somnului.

Un bebeluş înfăşat este uşor de ţinut în braţe şi de purtat; arată ca un pachețel compact, adorabil. Îl poate ajuta chiar să-şi concentreze toată atenţia pe sân sau biberon atunci când mănâncă deoarece nu se poate ajuta de mânuţe.

Perioada cea mai potrivită pentru înfăşat este de la naştere până la vârsta de aproximativ patru luni dar, dacă bebeluşul a fost obişnuit cu acest lucru, această practică

poate continua şi mai târziu. La început, bebeluşii au nevoie de o perioadă de timp în care să se acomodeze cu înfăşatul. La prima înfăşare a bebeluşului poţi aplica tehnici de înfăşare modificate, adică să îi laşi mânuţele afară iar restul corpului înfăşat. Păturica trebuie să fie întotdeauna confortabilă dar nu strâmtă. Ai grijă să nu îi afecteze în nici un fel circulaţia sângelui sau gradul de confort. Poţi ruga o asistentă, un doctor, o moaşă sau alte persoane calificate să te înveţe modul corect de înfăşare a bebeluşului.

6.6 Dinţii chiar "muşcă"

Erupţia dinţilor de lapte reprezintă procesul în care dinţii unui nou-născut încep să crească treptat. Ei pot apărea devreme, la vârsta de trei luni, sau târziu, în unele cazuri, cum ar fi la vârsta de 1 an. Pot trece chiar câţiva ani până ies toţi cei 20 dinţi primari. Aceştia mai sunt denumiţi şi "dinţii cuţit "având în vedere că ei chiar taie gingia moale a bebeluşului atunci când erup.

Semnele erupţiei dinţilor includ starea de irascibilitate, pierderea poftei de mâncare, mestecarea diverselor obiecte, gingii inflamate, salivare excesivă, temperatură ridicată, iar

uneori chiar dureri în urechi şi dermatite cauzate de scutece. Aceste simptoame pot fi vizibile începând cu vârsta de şase luni.

Deşi este posibil să fi auzit cu totul altceva de la prietenii şi rudele binevoitoare, creşterea dinţilor NU cauzează o febră foarte mare (peste 37,8°C), probleme de somn, diaree, scutece schimbate mai des sau o rezistenţă mai scăzută la infecţii.

Pentru a reduce senzaţia de disconfort a bebeluşului tău, aplică următoarele recomandări:

- Nu folosi loţiuni sau alifii despre care se consideră că reduc durerea de dinţi la copii cu vârsta mai mică de patru luni. Bebeluşul le poate înghiţi în decurs de câteva minute şi aceste alifii pot conţine agenţi care îi amorţesc gâtul şi îl pot face să se înece.
- NICIODATĂ, în niciun caz, nu pune alcool în gura bebeluşului tău. Mulţi prieteni şi rude foarte bine intenţionate (şi sigur ai o grămadă la dispoziţie), îţi vor sugera „un dop de whiskey", dar aceasta NU este o soluţie ok. Alcoolul poate acţiona ca o otravă la un bebeluş foarte mic.
- Dacă bebeluşul tău simte un disconfort, poţi folosi acetaminofenă timp de câteva zile.

- De asemenea, poţi folosi şi Baby Advil (ibuprofen), iar acesta poate fi mai eficient decât acetaminofena deoarece, spre deosebire de aceasta, ibuprofenul conţine componente antiinflamatorii.

Deşi primii dinţişori ai bebeluşului tău vor fi înlocuiţi de dinţii permanenţi, ei joacă un rol important în dezvoltarea sa şi nu sunt acolo doar de formă. Dinţii primari le permit copiilor că mestece corect şi să vorbească, iar aceşti dinţi „de lapte" creează locul din maxilar pentru dinţii permanenţi. Îngrijirea corespunzătoare a dinţilor de lapte este foarte importantă pentru dezvoltarea ulterioară a dinţilor de adult.

Asigură-te că nu îl vei lăsa niciodată pe bebeluşul tău să adoarmă cu biberonul. Acesta va duce în cele din urmă la apariţia cariilor. Indiferent dacă bebeluşul bea din biberon sau este alăptat, el va fi vulnerabil la aşa numitele „carii de biberon". Astfel de carii vor apărea atunci când dinţişorii noi ai sugarului sunt expuşi la lichide care conţin zaharuri (practic, orice altceva în afară de apă) pentru perioade mai lungi de timp. Bacteriile din gură se vor înmulţi datorită zahărului şi vor ataca smalţul dinţilor, producând cariile. Prevenirea este cel mai bun tratament pentru „cariile de biberon". Nu lăsa copilul să folosească biberonul pe post de somnifer sau să adoarmă cu un biberon care conţine orice

altceva în afară de apă. De asemenea, asigură-te că îi cureţi delicat dinţii şi gingiile după fiecare alăptare.

În timpul acestui proces, vei descoperi că bebeluşul tău este înnebunit să mestece aproape orice îi cade în mână! Acest lucru poate fi periculos dacă i se permite să bage în gură obiecte suficient de mici care pot fi înghiţite sau care se pot sparge când le mestecă. Jucăriile speciale pentru această perioadă din viaţa bebeluşilor au o textură care le masează gingiile. De asemenea, îi poţi masa gingiile cu degetul. Este posibil ca la început să îl deranjeze acest lucru dar, după câteva mişcări, se va simţi mult mai confortabil.

Doctorii stomatologi pediatrici recomandă perierea dinţilor bebeluşilor imediat ce încep să apară. Nu trebuie să aştepţi să iasă toţi dinţişorii înainte să-l obişnuieşti pe bebeluş cu igiena orală. Totuşi, se descurajează în general utilizarea pastei de dinţi în timpul acestui proces.

Metodele Ferber de adormire a bebeluşilor irascibili

Richard Ferber este directorul Centrului Pediatric pentru Probleme de Somn din cadrul Spitalului de Copii din Boston. El are convingerea că tipul de abordare

“progresivă” te va ajuta să-l faci pe bebeluş să adoarmă şi să doarmă.

Ferber a dezvoltat un plan de acţiune cu bătaie lungă cu care îi poţi crea copilului tău un program consistent şi regulat de somn. Pe scurt, el sugerează ca după băiţa de seară şi ritualul de dinainte de culcare (cântat, legănat, sau cititul unei poveşti), să îl aşezi pe bebeluş în pătuţ când încă este treaz. Conform spuselor lui Ferber, tocmai acesta este secretul adormirii bebeluşului: aşezarea lui în pătuţ când încă este treaz.

Ieşi din cameră imediat după ce ai pus bebeluşul în pătuţ. Dacă plânge, nu intra imediat în camera lui ci aşteaptă o anumită perioadă de timp. Când intri în cameră, linişteşte-l vorbindu-i dar nu-l lua în braţe şi nu îl legăna sau hrăni. Treptat, măreşte intervalul de timp dintre verificări. După aproape o săptămână, bebeluşul tău va învăţa că, dacă plânge, nu primeşte la schimb decât o simplă verificare din partea ta, şi nu merită atâta efort din partea lui doar pentru atât. Astfel va învăţa să adoarmă singur, fără ajutorul tău.

Ferber afirmă că există câteva lucruri care pot afecta somnul bebeluşului tău. Înainte de a aplica metoda "Ferber," asigură-te că problemele de somn ale bebeluşului tău nu ţin de mâncare, durere, stres sau medicamente.

Ferber recomandă această metodă dacă bebeluşul tău a împlinit vârsta de 6 luni sau mai mult. La fel ca majoritatea experţilor în probleme legate de somn, el spune că bebeluşii în vârstă de 3 luni nu mai trebuie hrăniţi în timpul nopţii, iar la 6 luni, niciunul.

Metoda Ferber poate fi adaptată dacă o consideri prea dură. Măreşte programul Ferber de la 7 la 14 zile şi intervalul de timp dintre verificările bebeluşului o dată la două nopţi, nu în fiecare noapte.

6.7 Câţiva paşi pentru un pui de somn liniştit

Dr. William Sears, tată a opt copii şi medic pediatru de peste 30 ani, a realizat pentru părinţi o listă cuprinzătoare cu paşii ce trebuie urmaţi de aceştia pentru ca bebeluşii lor să-şi facă un program de somn riguros care îi va ajuta să doarmă mai mult, oferindu-le astfel şi părinţilor lor mai multe nopţi liniştite.

Iniţial, el îi sfătuieşte pe părinţi să abordeze o atitudine realistă în ceea ce priveşte atribuţiile lor de părinţi în timpul nopţii, şi să creeze un plan de lungă durată prin care bebeluşul să înveţe să fie liniştit în timpul somnului. El le reaminteşte părinţilor că există o metodă pentru toţi bebeluşii, şi că este deosebit de important ca ei să aibă o atitudine deschisă şi să fie flexibili în timpul acestui proces.

Dacă planul de somn pentru bebeluşul tău nu dă rezultate, abandonează-l pur şi simplu.

Fii de asemenea flexibilă în ceea ce priveşte metoda pe care o vei aplica pentru adormirea bebeluşului. Nu te baza numai pe legănat sau alăptat ca să-l adormi, ci obişnuieşte-l cu câteva obiceiuri diferite pe care le poate asocia cu somnul. În plus, cheia succesului tranziţiei spre somn stă în ora de culcare şi ritualurile consistente, care îl ajută pe bebeluş să doarmă mai mult. Orice modificări ale acestor rutine îi pot crea stări de nelinişte şi confuzie, iar rezultatul final nu mai poate fi obţinut.

De asemenea, este extrem de important să-ţi înveţi bebeluşul că ziua este pentru joacă şi mâncare, iar noaptea pentru somn. Uneori, bebeluşii mai mari şi copiii de 1 an sunt atât de ocupaţi cu joaca în timpul zilei încât uită să mănânce suficient, ceea ce poate rezulta în accese de foame noaptea, aşa că asigură-te că mănâncă suficient ziua.

Şi nu uita să-i creezi un mediu care induce somn, eliminând pe cât posibil zgomotul şi lumina din camera lui. Poţi acoperi zgomotul cu cântece de adormit iar somnul bebeluşului va fi mult mai profund.

6.8 Soluţia pentru un somn fără plânsete pentru bebeluşi şi părinţii lor

Elizabeth Pantley, instructor de parenting, este preşedintele Better Beginnings, Inc., o companie care oferă cursuri de training şi resurse pentru familii. Elizabeth le vorbeşte frecvent grupurilor de părinţi în cadrul întâlnirilor organizate în şcoli şi spitale, iar prezentările ei sunt primite cu mult entuziasm şi aplaudate. Ultima sa carte, *„Soluţii pentru un somn fără plânsete: Metode blânde care îl ajută pe bebeluş să doarmă noaptea"* le oferă părinţilor o varietate de sfaturi cu care le pot induce somnul bebeluşilor şi care îi ajută să-şi facă un program de dormit. Metodele prezentate de Pantley sunt mult mai blânde şi mai bine primite de părinţii care nu dorm noaptea şi care nu se îndură să-şi lase bebeluşul să plângă singur, o metodă pe care o consideră mult prea lipsită de sentimente sau dură faţă de bebeluş.

Pasul cel mai important pentru obţinerea unei soluţii de succes este studierea modului în care bebeluşul doarme şi se trezeşte în fiecare noapte, pe baza unei „hărţi a somnului." Această sarcină poate fi destul de dificilă pentru un părinte privat de somn în timpul nopţii, dar este o etapă esenţială care trebuie parcursă temeinic. Pantley afirmă că „soluţia" sa nu este o cură de o noapte, sau o metodă care poate fi aplicată o singură dată, ci un proces treptat de educare a bebeluşului prin care acesta să

adoarmă şi să doarmă singur fără intervenţii şi asistenţă din partea părinţilor.

Succesul programului necesită dedicaţie şi perseverenţă din partea părinţilor. Poate dura o lună sau mai mult până când bebeluşul tău va face tranziţia completă spre somn pe întreaga durată a nopţii dar, pe termen lung, acest lucru i-ar putea salva pe părinţi de la multe nopţi nedormite. La sfârşitul lunii, fiecare persoană implicată în acest proces se va bucura de nopţi de odihnă, iar bebeluşul va învăţa să doarmă singur fără ajutorul părinţilor.

6.9 Patru principii de bază pentru un bebeluş fericit

Dr. Harvey Karp este medic pediatru specialist în dezvoltarea copiilor. Este profesor asociat de pediatrie la Universitatea de Medicină UCLA. În ultimii 20 de ani, el i-a învăţat pe mii de părinţi care sunt secretele care îi fac pe copii fericiţi.

Când a început să studieze medicina în 1970, a rămas surprins că sistemul medical atât de sofisticat nu avea o soluţie bună pentru bebeluşii cu colici, o boală obişnuită dar teribil de supărătoare. A citit toate materialele posibile despre colici, şi s-a decis să descopere toate indiciile pentru

a clarifica de ce atât de mulţi copii şi părinţii lor sunt copleşiţi de această boală misterioasă.

A învăţat în primul rând că există diferenţe fundamentale între creierul unui bebeluş de 3 luni şi cel al unui nou-născut. În primele luni de viaţă, procesul de dezvoltare al bebeluşilor se face în multe "salturi". El a lansat o teorie conform căreia aceste disfuncţionalităţi au la bază diferenţa imensă între aşteptările părinţilor din zilele noastre cu privire la modul în care arată şi se comportă bebeluşii lor şi comportamentul şi natura acestora în realitate.

A doua descoperire crucială a fost că plânsetele cauzate de colici, care i-au afectat pe mulţi dintre pacienţii lui şi pe părinţii acestora, nu existau la bebeluşii altor popoare din lume. El s-a hotărât să investigheze această problemă pentru a descoperi care era cauza. A constatat că popoarele primitive sunt, în multe privinţe, mult mai ignorante şi înapoiate. Totuşi, în alte privinţe, înţelepciunea lor este deosebită, cultura noastră fiind de fapt cea "primitivă." Prin combinarea informaţiilor din trecut cu tehnicile moderne şi cercetările recente precum şi cu observaţiile sale acumulate de-a lungul experienţei lui în practica medicală, el a reuşit să formuleze patru principii folosite în trecut – trimestrul "patru" lipsă, reflexul de "calmare", regula celor cinci "S" şi terapia îmbrăţişării – esenţiale pentru înţelegerea completă a bebeluşilor şi pentru dezvoltarea abilităţilor de liniştire şi

ajutare a acestora în vederea creării unui program de somn sănătos şi odihnitor încă din primele zile.

7 Primul an

7.1 La ce trebuie să te aştepţi în primul tău an în calitate de părinte

După 2 ani de muncă intensă, Heidi Murkoff, Arlene Eisenberg şi Sandee Hathaway, B.S.N. au scos cel mai bun ghid de îngrijire a bebeluşului, vândut în peste 6,9 milioane de exemplare în America: “La ce să te aştepţi în primul an,” considerată biblia părinţilor pentru îngrijirea unui nou-născut în primul an de viaţă.

Această echipă formată din fiică/mamă/soră a introdus ultimele descoperiri din pediatrie. Ele au revăzut toate

întrebările şi răspunsurile cititorilor, la care au adăugat altele noi. Cartea este mai uşor de citit ca niciodată, include referinţe culturale actualizate şi acoperă în detaliu aspecte legate de monitorizarea nou-născutului, naşterea acasă şi rezultatele îngrijirii bebeluşului la domiciliu, vitaminele şi vaccinurile administrate, alergia la lapte, cauzele colicilor, probleme de somn, Sindromul Morţii Subite Infantile (SIDS), revenirea la locul de muncă, comportamentul faţă de fraţii mai mari, înţărcatul, introducerea căniţei, rolul extins al tatălui, şi multe altele. Capitolele abordează fiecare lună din viaţa copilului, şi există capitole suplimentare care abordează subiecte conexe, cum ar fi aspecte legate de sănătate, copiii cu nevoi speciale şi recuperarea post-natală. Autorii includ într-un mod total ingenios şi informaţii detaliate despre etapele creşterii şi dezvoltării copilului. Aceste informaţii îi dau curaj unui proaspăt părinte; deşi prea multe informaţii sau informaţiile contradictorii pot crea confuzie şi frustrări, cu ajutorul acestei cărţi de referinţă poţi elimina orice urmă de nesiguranţă şi îngrijorare.

Autorii îi încurajează pe părinţi să se folosească de cea mai valoroasă resursă pe care o au – instinctul – şi să înveţe să aibă încredere în propria lor persoană. Ei le reamintesc cititorilor că nu există “părinţi perfecţi” şi că vom continua să greşim de-a lungul experienţei noastre în calitate de părinţi. Secretul este să învăţăm cât mai mult din

experienţa altora, apropiindu-ne astfel tot mai mult de statutul de părinte perfect.

7.2 Avantajele masajului pentru bebeluşi

Masajele, parte din practica de îngrijire a bebeluşului, sunt întâlnite în cultura multor popoare, iar studiile arată că acestea prezintă multe beneficii. Aceste masaje nu te ajută numai să înveţi şi să răspunzi limbajului trupului bebeluşului ci reprezintă o metodă minunată prin care îl faci pe copil să se simtă în siguranţă arătându-i toată dragostea şi atenţia ta. Nu există reguli stricte şi rapide pentru aceste masaje, în afară de cele care te învaţă cum să le faci corect. Tu şi bebeluşul tău veţi descoperi împreună ce vi se potriveşte cel mai bine. Se recomandă să te instruieşti în domeniul tehnicilor de masaj şi să apelezi la

un terapeut specializat în masajele pentru copii, la o moaşă, sau alt personal medical calificat ca să te asiguri că totul este în siguranţă. Un masaj de zece minute, aplicat de două sau trei ori pe săptămână ajută la consolidarea relaţiei părinte-copil, deoarece bebeluşii îl adoră şi îi ajută şi la digestia alimentelor.

În zilele noastre, munca părinţilor se caracterizează prin sarcini solicitante atât la serviciu cât şi acasă şi care pot afecta direct calitatea timpului petrecut cu copiii. Masajul pentru bebeluşi, o tradiţie veche, este simplu, gratuit, poate fi aplicat aproape oriunde şi prezintă numeroase beneficii atât de natură emoţională cât şi fizică pentru părinţi şi bebeluş. Este mult mai probabil ca un copil mai sensibil să crească încrezător, sigur şi fericit. Ataşamentul părinte-copil apare din primele luni de viaţă, şi astfel, după cum spune şi definiţia, masajul pentru nou-născuţi are efecte profunde asupra stării emoţionale a copilului şi poate fi folosit pentru a-i induce bebeluşului în creştere sentimentul de siguranţă. Beneficiile emoţionale ale acestui tip de masaj, cum ar fi calitatea şi legătura creată prin contact direct, pot fi experimentate şi de tătici.

7.3 Masajul pentru bebeluşi şi legătura acestuia cu somnul şi modul de gândire

Pentru mulţi părinţi, crearea unui program de somn regulat şi odihnitor pentru bebeluş este de multe ori plin de frustrări şi confuzii. Cercetările au arătat că bebeluşii din spital cresc mult mai repede când sunt masaţi corect. Acest lucru se datorează în mare parte faptului că bebeluşii masaţi petrec în realitate mai mult timp în condiţii de linişte şi calm, fiind totuşi vioi şi că, atunci când dorm, somnul lor este profund şi odihnitor. Rezultatul este un program de somn mult mai structurat precum şi perioade somn mai lungi în timpul nopţii.

Un masaj bine făcut imediat după ce ajunge acasă de la serviciu îl ajută pe părinte să restabilească legătura cu bebeluşul său după o zi solicitantă de muncă, şi să se relaxeze împreună cu bebeluşul. După ce ai stabilit o rutină cu bebeluşul, vei avea capacitatea de a-l calma şi linişti când este supărat. Vor fi momente când va avea nevoie exact de acest lucru; nu mâncare, nu scutec nou, ci alintare, relaxare şi o atingerea duioasă pe care numai un părinte o poate oferi micuţului său. Chiar şi atunci când intervine o schimbare în rutina sau mediul bebeluşului, masajul zilnic poate fi cheia succesului pentru ritualul de seară înainte de culcare şi elementul care îl pregăteşte pentru un somn adânc, odihnitor şi de refacere. În plus, părinţii din zilele noastre atât de agitate trebuie să înveţe să se relaxeze ei

înşişi pentru a putea apoi să le inducă această stare şi copiilor lor. Studiile arată că efectele pozitive ale masajului asupra stării fizice, psihice şi emoţionale a bebeluşului sunt la fel de profunde şi pentru părinţi.

S-a demonstrat că masajul pentru bebeluşi are efecte pozitive şi la copiii cu probleme gastrointestinale, de creştere în greutate, de dezvoltare şi emoţionale care afectează şi aspectele generale ale somnului unui bebeluş. Masajul îi ajută pe copii să înveţe lucruri despre corpul lor şi le stimulează funcţiile creierului, iar interacţiunea dintre părinte şi copil din timpul masajului poate stimula facultăţile mintale ale micuţului, ceea ce duce la o capacitate intelectuală sporită.

7.4 Un program de culcare sănătos pentru un copil fericit

Programul şi ritualurile înainte de culcare sunt deosebit de importante pentru majoritatea copiilor deoarece ei îşi fac obiceiuri pozitive legate de somn şi îşi dezvoltă sentimentul de siguranţă şi stabilitate. Copilul tău va beneficia de o oră de culcare fixă. Alege o oră de culcare rezonabilă pentru copilul tău şi pe care o poţi respecta mereu.

Stabileşte o rutină pentru culcare care poate fi anticipată şi o caracteristică reconfortantă şi familiară. O rutină bună înainte de culcare îl poate învăţa pe copil să se calmeze, să se relaxeze şi să se pregătească pentru somn. Totuşi, nu se pot aplica aceleaşi tehnici la toţi copiii. De exemplu, dacă baia de seară îl stimulează sau îl sperie pe copilul tău, o bună idee ar fi să-i schimbi ora deoarece vrei ca bebeluşul tău să fie calm şi să adoarmă. Înainte de pregătirea pentru somn introdu activităţi care ştii că îl calmează pe copil. Rutina trebuie să fie scurtă şi plină de afecţiune. Ea trebuie să conţină efectiv numai patru – şase paşi care să fie parcurşi într-un interval de timp rezonabil, pentru a nu se întinde la câteva ore în fiecare seară.

Citirea poveştii preferate seară de seară, spălatul pe dinţi, un pahar cu apă şi o scurtă rugăciune, toate pot fi activităţi care calmează şi liniştesc şi pe care un copil le poate face în fiecare seară. În general, îmbrăţişarea şi sărutatul membrilor familiei fac parte de asemenea din acest proces!

Există seri sau momente când anumite circumstanţe îl împiedică pe copil să se culce la ora obişnuită. Asigură-te că respecţi rutina şi în această situaţie, dar nu uita că fiecare pas poate fi scurtat semnificativ pentru a evita frustrările în momente când toată lumea este obosită.

8 Strategii de prevenire a SIDS

8.1 Temperatura din cameră poate reduce riscurile SIDS

Datorită ultimelor descoperiri ale cercetătorilor, părinţii nu trebuie să-şi mai piardă nopţile din cauza Sindromului morţii subite infantile (SIDS) şi pot juca un rol proactiv în reducerea îngrijorărilor şi a riscurilor legate de noul bebeluşul. SIDS pare să fie rezultatul unei combinaţii de factori, printre care dificultăţile de respiraţie, dezvoltarea insuficientă a funcţiilor cardio-respiratorii ale bebeluşului, obiceiurile periculoase legate de somn, alături de diferiţi factori de natură medicală. Dr. William Sears, în calitatea sa de tată a opt copii şi medic pediatru cu o experienţă de peste 30 de ani, sugerează că următoarele metode de

reducere a riscurilor apariţiei SIDS îi pot ajuta pe părinţi să minimizeze aceste riscuri şi să creeze un mediu propice, sigur şi confortabil pentru micuţ, atât înainte cât şi după naştere.

Astfel, conform afirmaţiilor doctorului Sears, primul pas este crearea unui mediu sănătos pentru copil încă din faza intrauterină. Deşi riscul de producere SIDS la copiii prematuri este ridicat, vestea bună este că peste 99% dintre copii prematuri nu mor din cauza SIDS, iar viitoarele mămici pot lua măsuri de prevenire a riscurilor legate de SIDS, dacă optează pentru nişte măsuri prenatale inteligente. Sfatul lui este să ne îngrijim foarte bine în timpul sarcinii, să ne hrănim cât mai natural şi corect, cu alimente cu valoare nutritivă mare, oferindu-i astfel bebeluşului condiţii de viaţă uterină fără medicamente şi fum de ţigară – acestea fiind cele mai bune metode de reducere a riscurilor.

De asemenea, sfatul lui este să îi creăm bebeluşului o temperatură ambientală potrivită, nu prea ridicată. S-a demonstrat că înfăşatul excesiv şi în consecinţă, supraîncălzirea bebeluşului, pot creşte riscurile apariţiei SIDS. Supraîncălzirea poate distruge controlul neurologic normal al somnului şi respiraţiei. Centrul de control al respiraţiei din creier este afectat de modificările anormale de temperatură, iar cercetătorii SIDS consideră că

supraîncălzirea poate cauza la unii bebeluşi afectarea zonei de control a respiraţiei.

Asiguraţi-vă că nu înfăşaţi capul bebeluşului şi că îl culcaţi pe o parte sau pe spate. Când poziţia de somn a bebeluşului este pe burtă sau cu faţa în jos, aceste două zone prin care se eliberează căldura vor fi acoperite, având ca efect conservarea căldurii. De asemenea, nu înfăşaţi niciodată un sugar bolnav, deoarece bebeluşii bolnavi au tendinţa să facă febră, iar efectul înfăşatului va fi creşterea temperaturii corpului. Menţineţi în camera în care doarme copilul o temperatură de aproximativ 20° C, cu excepţia cazului în care bebeluşul s-a născut prematur sau are o greutate mai mică de 3,60 kg; în aceste cazuri, temperatura poate fi mai mare cu câteva grade. Ca regulă generală, foloseşte pentru îmbrăcatul copilului tot atâtea haine sau pături câte ai folosi şi pentru tine. Foloseşte-ţi mâinile pe post de termometru. În plus, bebeluşii supraîncălziţi tind să fie mai agitaţi.

8.2 Fumatul creşte riscurile apariţiei SIDS

Experţii au descoperit că bebeluşii a căror mame au fumat în timpul sarcinii s-au născut cu căile respiratorii mai puţin dezvoltate – aceştia fiind mai expuşi la probleme respiratorii postnatale. Aceste probleme de respiraţie pot reprezenta un risc crescut de apariţie a Sindromului morţii

subite infantile (SIDS). S-a descoperit că fumatul are legătură directă cu mai multe probleme de sănătate ale bebeluşilor, inclusiv naşterea prematură şi greutate mică la naştere. Riscul de a naşte un copil mort este mult mai mare la mamele fumătoare, alături de riscul de a pierde sarcina şi a celui de a naşte prematur. Fumatul în timpul sarcinii va scădea cantitatea de oxigen disponibil pentru tine şi copilul tău şi va creşte ritmul bătăilor inimii sale. Şi aceşti factori de sănătate contribuie la un risc crescut de apariţie SIDS la bebeluşi, precum şi la scăderea abilităţii bebeluşului de a respira corect sau de a inhala o cantitate suficientă de oxigen, necesară unui somn odihnitor în timpul nopţii.

Greutatea şi înălţimea copiilor cu mame fumătoare sunt mult mai mici comparativ cu copiii cu mame nefumătoare. Copii expuşi la fumul de ţigară înainte de naştere sau în casă sunt mult mai predispuşi la afecţiuni şi infecţii respiratorii, fapt ce contribuie, de asemenea, la scăderea calităţii somnului bebeluşului în timpul nopţii.

Şansele copilului de a dezvolta aceste probleme de sănătate cresc direct proporţional cu numărul de ţigări fumate de mamă sau de persoana care îngrijeşte copilul. Studiile au arătat că riscurile de producere a SIDS la bebeluşi cresc în funcţie de numărul fumătorilor din casă, de numărul de ţigări fumate pe zi şi de durata expunerii la fumul de ţigară.

Oferă-i astfel bebeluşului tău cele mai bune şanse de a avea un somn odihnitor noaptea şi nu lăsa fumul de ţigară să

pătrundă în mediul de creştere şi de somn al copilului tău. Astfel, vei dormi mai liniştită pentru că ai redus riscurile de producere a SIDS, iar copilul va avea ocazia să respire numai aer curat.

8.3 Cum tratezi răcelile bebeluşului tău

Nu există nicio îndoială. Este greu să treci prin prima răceală a bebeluşului tău, să-l vezi cum respiră greu din cauza nasului înfundat. Nu poţi să-i dai medicamente, deoarece este prea mic pentru aşa ceva. De fapt, nu poţi să faci mare lucru în afară de a sta cu copilul tău, pentru a-i alina starea morocănoasă.

Copilul tău va resimţi efectele unei răceli la fel ca tine. Dar tu poţi îmbunătăţi confortul bebeluşului şi poţi preveni agravarea infecţiei dacă te asiguri că sugarul beneficiază de odihna necesară şi de o cantitate suficientă de lichide, care includ laptele matern sau formula de lapte, la cei cu vârsta mai mică de patru luni. Bebeluşii mai mari pot bea puţină apă, iar începând cu şase luni, chiar sucuri.

Pentru a uşura congestia, încearcă să-i pui câteva picături de soluţie salină în fiecare nară, aşteaptă câteva momente şi extrage apoi mucusul şi lichidul cu ajutorul unei seringi cu vârf de cauciuc. Dacă bebeluşul are dificultăţi cu respiraţia nazală în timpul suptului, aplică această metodă şi înainte de alăptare cu circa cincisprezece minute. Poţi reduce

iritaţia dacă ungi exteriorul nărilor copilului cu puţin gel mentolat.

Răceala poate să dureze între 2 şi 10 zile. Dacă bebeluşul tău este foarte mic, răceala poate să persiste chiar şi două săptămâni. În general, un copil răceşte de şase – zece ori până la vârsta de doi ani, iar suferinţa lui şi a ta vor fi la fel de intense ca la prima răceală.

Poţi să faci câteva lucruri pentru a alina disconfortul bebeluşului din timpul răcelii:

- Asigură-te că bebeluşul tău se odihneşte suficient.
- Oferă-i suficiente lichide, mai ales dacă răceala este însoţită de febră. Ridică-i capul, dacă are nasul înfundat şi congestionat. Pentru aceasta, poţi să îi pui o pernă sau două sub un capăt al saltelei din leagăn.
- Pentru a-l ajuta să respire mai uşor, şterge-i năsucul delicat deoarece el nu-şi poate sufla nasul singur.
- Foloseşte un vaporizator pentru a menţine umiditatea aerului.
- Giugiuleşte-l şi mai mult şi oferă-i toată dragostea şi răbdarea ta.

Dacă îi curge nasul, poţi culca bebeluşul puţin înclinat. Totuşi, nu folosi perne în acest scop, deoarece există un risc foarte mare de asfixiere. Încearcă să pui două prosoape

făcute sul sub saltea, sau poţi lăsa copilul să doarmă în scaunul pentru maşină, dar într-o poziţie uşor verticală.

Contactează medicul tău pediatru la orice semn de boală a bebeluşului cu vârsta mai mică de trei luni, mai ales dacă are febră de 38°C sau dacă tuşeşte. În cazul bebeluşilor mai mari pediatrul tău îţi va explica factorii care au cauzat febra. Dacă simptoamele bebeluşului nu se ameliorează în decurs de cinci până la şapte zile, iar tusea se agravează, dacă respiră cu greutate sau gâfâie (posibil caz de pneumonie sau virus respirator sinciţial), sau suferă de o posibilă infecţie a urechii, anunţă imediat medicul pediatru.

Până la urmă, prima răceală a copilului tău va dispărea. Trebuie numai să îţi aminteşti că următoarea răceală pândeşte după colţ şi că toate acestea fac parte din viaţa normală de familie.

9 Un bebeluş fericit

9.1 Vaccinuri de imunizare

Este foarte important pentru sănătatea copilului tău să fie la zi cu toate vaccinurile. Vaccinurile de imunizare sunt administrate încă de la naştere şi continuă pe durata primilor ani din copilăria sa. De obicei, vaccinurile se fac în timpul vizitelor de rutină la doctorul curant sau la clinică.

Academia Americană de Pediatrie recomandă ca bebeluşilor să li se administreze următoarele vaccinuri (în general, personalul medical foloseşte următoarele iniţiale când se referă la aceste vaccinuri):

- Infecţia cu Haemophilus influenzae tip b (Hib)
- Poliovaccinul Inactivat (IPV)
- Rujeolă, oreion şi rubeolă (MMR)
- Difterie, tetanos şi tuse convulsiva (DTaP)

- Vaccinul antipneumococic (PCV)
- Hepatita B (HepB)
- Gripă
- Varicelă

Vaccinurile de imunizare sunt o procedură de rutină, care îi pot asigura sănătate copilului tău pentru toată viaţa. Multe vaccinuri sunt pentru afecţiuni care pot apărea frecvent în copilărie, iar altele sunt destinate prevenirii anumitor boli, care pot apărea pe parcursul întregii vieţi. Deşi vaccinarea nu este o experienţă tocmai plăcută pentru un bebeluş (de obicei vaccinurile se administrează cu ajutorul unui ac hipodermic), merită să faci acest efort de dragul unei vieţi sănătoase şi de durată.

Copiii sunt vaccinaţi preventiv împotriva unor boli foarte grave, deoarece bebeluşii expuşi la aceste boli se pot îmbolnăvi foarte grav şi pot chiar să şi moară.

Medicul tău te va anunţa când a sosit timpul pentru primul vaccin pe care trebuie să îl faci copilului tău, de obicei la vârsta de trei luni.

9.2 Îngrijirea copilului după vaccinare

Nimănui nu îi place să fie împuns când merge la doctor. Dar, în calitate de părinte, poate fi mult mai dificil când

bebeluşul tău trebuie vaccinat. Unii copii au o reacţie moderată după vaccinare, dar alţii pot prezenta tulburări de somn. Poţi contribui la diminuarea senzaţiilor neplăcute ale copilului, dacă îl duci la doctor numai când este odihnit şi dacă îi asiguri tot confortul posibil. De asemenea, poţi opta pentru tratamentul la domiciliu pentru a evita reacţiile negative obişnuite după vaccinare.

Dacă observi că bebeluşul face puţină febră, încearcă să îi dai acetaminofen (Tylenol) sau ibuprofen (Motrin sau Advil). Acestea pot reduce febra şi alină orice durere locală cauzată de injecţie. Aminteşte-ţi să nu îi dai niciodată copilului aspirină, din cauza riscului Sindromului Reye. De asemenea, locul injecţiei se poate înroşi şi umfla. Alinarea se poate face şi prin aplicarea unei comprese reci sau dacă pui gheaţă pe locul respectiv şi ţii 10-20 minute. În primele 7 – 14 zile după vaccinare, pe piele poate apărea o eczemă uşoară, în special la vaccinul împotriva varicelei sau a pojarului, a oreionului şi rubeolei (MMR). Chiar dacă acest tip de eczemă poate ţine câteva zile, ea va dispărea de la sine, fără a necesita vreun tratament suplimentar.

Este posibil ca după vaccinare, copilul tău să fie mai irascibil, agitat sau să refuze să mănânce. Bebeluşul va fi mult mai relaxat înainte de culcare dacă îl linişteşti când ajungeţi acasă, legănându-l şi ţinându-l în braţe, pentru a-i asigura senzaţia de confort. Asigură-te în permanenţă că îi

oferi suficiente lichide. De mare ajutor este şi menţinerea unei temperaturi confortabile în casă şi în camera în care doarme deoarece, dacă este prea cald, bebeluşul poate fi agitat şi nervos. Reţine că o posibilă stare de agitaţie a bebeluşului în noaptea de după vaccinare este doar o reacţie temporară din care îşi revine singur.

9.3 Cum să îţi liniştească copilul după un coşmar

Coşmarurile şi frica de noapte îi sperie în egală măsură atât pe copil cât şi pe părinţi, mai ales în cazurile în care acestea încep să apară frecvent. Coşmarurile apar în faza REM (mişcarea rapidă a ochilor) a somnului iar durata lor poate varia. De obicei, copilul îşi va aminti „subiectul" coşmarului. Pe de altă parte, spaimele nopţii au loc la aproximativ o oră sau două de la culcare şi pot dura câteva clipe sau chiar o oră. Acestea se produc în partea non-REM a somnului şi, chiar dacă stă cu ochii larg deschişi, copilul doarme în tot acest interval. La trezire, nu îşi va aduce aminte nimic din ce a visat.

Există câteva lucruri pe care le poţi face înainte de a duce copilul la culcare şi după ce se trezeşte, pentru a-l linişti şi ocroti. Asigură-te că perioada dinainte de culcare este calmă, liniştită şi relaxantă. Bebeluşii consideră că vocile părinţilor lor sunt foarte liniştitoare aşa că, înainte de a culca bebeluşul, vorbeşte-i încet, cântă-i un cântec de

leagăn sau spune-i o poveste. Poţi să procedezi la fel şi când se trezeşte. Este important ca mama şi tatăl să fie calmi. Dacă sunteţi nervoşi, bebeluşul va simţi imediat şi va fi mult mai dificil să îl liniştiţi din nou. Asigură-te că auzi dacă bebeluşul plânge în timpul nopţii. În acest scop, dispozitivele de monitorizare pentru bebeluşi pot fi de mare ajutor. Este important să ajungi repede la micuţul tău, pentru a-l calma şi potoli. Dacă auzi că plânge, lasă-l să se trezească singur. Stai cu el şi asigură-te că adoarme la loc liniştit sau aşteaptă până se trezeşte. Nu îl lăsa să doarmă cu tine după un coşmar, ca să nu apară un efect advers şi să îi dai impresia că ar trebui să se teamă să stea în camera şi în pătuţul lui. Dacă acest lucru devine un obicei, este posibil să-ţi fie foarte greu mai târziu să îl dezveţi.

9.4 Simplifică-ţi viaţa folosind o eşarfă port-bebe

Folosirea unei eşarfe pentru purtatul bebeluşului este foarte des întâlnită la mai multe culturi din lume. Tot mai mulţi părinţi învaţă despre purtatul copilului într-o eşarfă specială la cursurile şi din cărţile de parenting sau de pe internet şi îşi dau seama că acest lucru prezintă numeroase beneficii. Eşarfa este o modalitate confortabilă şi simplă de a-ţi purta micuţul şi

poate fi folosită atât pentru nou-născuţi cât şi pentru sugari. Dacă porţi o astfel de eşarfă îţi va fi simplu să fii discretă în timp ce alăptezi, iar solicitarea structurii osoase a mamei sau a tatălui este mult mai redusă decât în cazul cadrelor speciale pentru spate şi a coşurilor simple de mână.

S-a demonstrat că bebeluşii care sunt purtaţi în eşarfe sunt mai puţin expuşi la colici şi vor scuipa mai puţin. S-a descoperit că rata de mortalitate este mult mai mică la copiii născuţi prematur şi purtaţi în eşarfe, iar mişcarea şi stimularea naturală folosind această metodă ajută la dezvoltarea neurologică.

Unul dintre marile beneficii ale purtatului copilului în eşarfă este că atât mama cât şi tatăl îşi pot vedea mult mai uşor de activităţile lor casnice.

În sfârşit, bebeluşii purtaţi în eşarfă îşi dau seama că se află într-un mediu sigur şi ocrotitor, iar eşarfa este de un real ajutor în crearea legăturii dintre părinte şi copil. De obicei, părinţii care folosesc o eşarfă percep mult mai bine nevoile copilului lor, iar bebeluşul se simte confortabil în mediul creat de eşarfă, care îi recreează presiunea, mişcările şi senzaţia de căldură atât de familiare din perioada în care era în burtica mamei lui. De asemenea, eşarfa reduce starea de nervozitate şi plânsul şi te ajută la legănatul micuţului

tău înainte de culcare. Astfel, el va dormi mai mult şi în condiţii mult mai confortabile. Un alt avantaj al eşarfei este că reduce nivelul hormonilor de stres al copilului. Toate acestea vor avea ca rezultat un somn mai odihnitor, atât pentru bebeluş cât şi pentru părinţi.

9.5 Vorbitul şi mersul în somn la copii

Vorbitul şi mersul în somn fac parte dintr-o serie de tulburări ale somnului numite parasomnii. Deşi nu se ştie cu exactitate de ce vorbesc şi merg copii în somn, acestea nu sunt considerate a fi tulburări grave şi nu sunt generate de nicio problemă de ordin fizic sau psihologic. Ambele manifestări au loc în perioada de somn adânc a bebeluşului, în intervalul de aproximativ 1 – 3 ore după culcare.

Vorbitul în somn este mult mai des întâlnit la copii decât mersul în somn, deşi aceste două tulburări se pot manifesta şi simultan. Parasomniile tind să aibă loc în familie, iar copii pot suferi fie de primul tip de tulburare, fie de al doilea sau chiar de ambele.

Principala grijă a părinţilor legată de mersul prin somn al copilului este siguranţa acestuia. Un copil somnambul nu are discernământul din timpul orelor în care este treaz, fapt ce amplifică posibilitatea de a se lovi în timpul mersului

prin somn. Pentru părinţi, protejarea copiilor somnambuli poate fi o sarcină dificilă, deoarece aceştia nu fac mult zgomot, iar părinţii nu îşi dau seama foarte uşor când copilul începe să meargă prin somn.

Cea mai bună metodă de a vă proteja copilul este să fiţi pregătiţi. Părinţii trebuie să facă o evaluare completă a pericolelor posibile din camera copilului. Canapelele extensibile sau orice alt tip de pat mai înalt pot constitui o problemă pentru un somnambul. Înainte de culcare trebuie să fie îndepărtate jucăriile, pantofii sau orice alte obiecte de pe podea. Uşile de la dormitor trebuie închise, iar geamurile blocate, astfel încât copilul să rămână în cameră, nu să „bântuie" în jurul casei. Părinţii vor lua în considerare sistemele de alarmă de la uşi, ferestre şi chiar patul copilului somnambul. De obicei, somnambulismul încetează la vârsta adolescenţei, iar câtă vreme se iau toate măsurile de siguranţă, această afecţiune nu trebuie să vă îngrijoreze foarte tare.

Vorbitul în somn este o tulburare mult mai des întâlnită. Unii copii vorbesc în somn foarte clar şi pot fi înţeleşi foarte uşor, în vreme ce alţii mormăie sau scot diverse sunete sau sunt incoerenţi. În cazul în care copilul vorbeşte tare şi pare supărat, o idee bună pentru părinţi este să se ducă la copil şi să îl liniştească, fără să îl trezească. Dacă observaţi că

doar vorbesc, este mai bine să îi lăsaţi în pace, deoarece acest episod va înceta în scurt timp.

9.6 Calmarea copilului de 1 an înainte de culcare

Câteodată, poate fi cu adevărat frustrant să îţi culci copilul. Dacă ai păţit şi tu acest lucru, s-ar putea să vrei să aplici una din următoarele tehnici care te ajută să transformi ora de culcare într-o experienţă liniştită.

Fii consecventă în ceea ce priveşte orele de culcare şi de trezire. Dacă îţi obişnuieşti copilul cu un program clar, este mult mai probabil să obţii un răspuns pozitiv din partea lui. Şansele să-ţi culci copilul fără incidente sunt mai mari dacă îi stabileşti copilului o rutină încă de la o vârstă fragedă.

Fă aceleaşi activităţi în fiecare seară, iar timpul petrecut înainte de ora de culcare trebuie să fie liniştit şi relaxant. Consecvenţa este cheia succesului, indiferent dacă îi citeşti o poveste, îi oferi o gustare înainte de culcare, îi pui un film sau vă jucaţi împreună. Încearcă să nu te întinzi lângă copil până când adoarme, ca să nu obţii efectul opus, adică să îl încurajezi să stea treaz şi să ceară diverse lucruri sau tot mai multe poveşti înainte de culcare. O variantă ar fi să îi spui că ai puţină treabă şi că te vei întoarce în câteva momente. Astfel, ai toate şansele ca micuţul să doarmă deja când revii în camera lui. De asemenea, poate vrei să-i

povesteşti copilului ce s-a întâmplat pe parcursul zilei. În acest caz, menţine un ton blând şi calm şi încearcă să nu îl inciţi. Transformarea acestei povestiri, cu copilul tău în rolul principal, într-o poveste de culcare, poate fi o variantă de care te vei bucura cu siguranţă.

Dacă reuşeşti să menţii aceeaşi oră de culcare, această sarcină devine mult mai uşoară pe măsură ce copilul tău creşte. Cheia succesului stă în consecvenţă şi repetiţie. Culcatul copilului poate deveni un ritual încântător pentru familie, dacă micuţul se aşteaptă la aceleaşi lucruri plăcute în fiecare seară. Totuşi, dacă el continuă să opună rezistenţă la culcare, vorbeşte cu medicul pediatru, deoarece aceasta poate fi o problemă medicală sau semnul unei afecţiuni.

9.7 Tehnici de relaxare pentru culcarea copilului de 1 an

Deşi pe tot parcursul zilei copilul nu pare să facă altceva decât să se joace, el de fapt munceşte din greu iar viaţa sa nu este lipsită de stres. Pe măsură ce învaţă să meargă, să vorbească şi să se caţere, el este în permanenţă supus limitelor sale fizice şi mintale. De asemenea, tot acest proces este însoţit de căzături, lovituri, surprize şi şocuri mici, care se întâmplă iar şi iar, în fiecare zi. Copilul nu ştie să se ferească sau să facă o mişcare mai uşor, şi astfel va fi

supus constant sentimentelor de frustrare şi furie. Toate aceste activităţi contribuie la epuizarea micuţului tău.

Atunci când descoperi că activităţile sale favorite sau cele obişnuite îl enervează, acesta este un semn că este prea obosit şi că are nevoie de un somn odihnitor. Epuizarea fizică, emoţiile şi tensiunile se vor acumula până când el nu va mai conştientiza că este obosit. Acum este momentul în care tu, ca părinte, trebuie să îl ajuţi să îşi dea seama că ar trebui să se oprească şi să se odihnească. Tu îl poţi ajuta să facă tranziţia de la starea ocupată, energică şi activă la cea liniştită şi calmă, de noapte, introducându-l în sfera activităţilor liniştitoare de seară, după cină. Îţi poţi ajuta copilul să se deconecteze şi să-l pregăteşti de culcare folosind o carte de colorat, cântând sau jucându-te cu el uşor, în timpul băii, vizionând filmul preferat, sau cântându-i un cântec de leagăn. Dacă aceste activităţi fac parte din rutina de seară, el le va asocia cu ora de culcare şi le va considera liniştitoare, ajutându-l să recunoască mult mai repede că a venit momentul să se bage în pat.

Un alt aspect important este să te relaxezi şi tu odată cu copilul tău. Dacă el vede că eşti ocupată în bucătărie, prin grădină sau cu alte activităţi, probabil va dori şi el să facă acelaşi lucru şi va transforma ora de culcare într-o experienţă frustrantă pentru oricine.

9.8 Trecerea de la biberon la căniță

Cei mai mulţi copii cu vârsta de până la 9 luni au abilităţile motorii necesare pentru a bea dintr-o cană. În cazul în care consideri că micuţul tău este pregătit să treacă de la biberon la cană, încearcă să umpli o cană cu apă şi lasă-l să încerce să bea din ea. Nu te aştepta la perfecţiune chiar din prima încercare. Probabil că va scuipa, va da pe jos şi va împroşca un pic, spre deliciul şi amuzamentul lui! Totuşi, după câteva săptămâni şi foarte multe exerciţii, el va dori să bea din cană toate lichidele. Este foarte posibil să devină un expert al băutului din cană până la vârsta de 14 luni.

Dacă începi tranziţia de la biberon la cană, te vei scuti de încă o frustrare – cu cât perioada de băut din biberon este mai mare, cu atât îţi va fi mai dificil să îl faci să renunţe la ea. Dacă biberonul este un obiect care îi inspiră copilului tău siguranţă, alege o cană cu animăluţul sau personajul său preferat, care să îi stimuleze dorinţa de a încerca să o folosească.

„Cariile de biberon” reprezintă o preocupare obişnuită pentru părinţii copiilor care beau cu biberonul. Dantura copilului poate fi expusă la carii atunci când copilul bea lichide dulci cu biberonul — lapte, formule de lapte sau sucuri. Bacteriile naturale din gură se hrănesc cu zahăr şi atacă dinţii, la 20 de minute după folosirea biberonului.

Astfel, atunci când copilul suge din biberon la intervale de câteva minute, pe parcursul unei ore, dinţii săi sunt expuşi zaharurilor timp de circa 80 de minute. În timp, această expunere determină apariţia cariilor, cunoscute sub denumirea de „cariile de biberon”. După ce copilul adoarme, zaharurile care cauzează carierea danturii pot rămâne în gura sa timp de mai multe ore. Cea mai bună metodă pentru a evita cariile de biberon este să-i oferi copilului tău lichidul şi să-l determini să îl termine în 20 de minute. Foloseşte apoi o periuţă de dinţi pentru a-i curăţa dinţii. Nu lăsa niciodată biberonul sau cana în leagăn, lângă copil.

În final, după ce va înţelege că numai „băieţii mari” beau din cană, nu din biberon, copilul va cere în fiecare zi să bea din cana lui.

10 Greutatea şi înălţimea

Hărţile de creştere (nomogramele) a copiilor sunt instrumentele cu ajutorul cărora doctorul pediatru ţine evidenţa dezvoltării fizice a copilului tău. La fiecare vizită la doctor el va măsura lungimea, greutatea şi circumferinţa capului bebeluşului. Astfel, doctorul poate compara rezultatele acestor măsurători cu cele din statisticile la nivel naţional incluse în hărţile de creştere care prezintă dimensiunile medii ale bebeluşilor cu aceeaşi vârstă şi sex. Rezultatul este că doctorul îţi poate spune în ce categorie se încadrează bebeluşul tău, comparativ cu media naţională.

În general, părinţii tind să fie destul de îngrijoraţi de aceste date. Există mulţi factori care acţionează în procesul de dezvoltare a bebeluşului. Ceea ce este important e că nu există bebeluşi identici şi că fiecare copil creşte în ritmul său, datorită structurii organismului său, a eredităţii, dietei şi a multor alţi factori. Unii bebeluşi cresc exploziv încă de

la început iar alţii mai târziu. Aceste măsurători, hărţi şi statistici sunt doar repere cu ajutorul cărora medicul evaluează stadiul de dezvoltare a bebeluşului tău.

În plus faţă de măsurătorile pe care le face pediatrul la intervale regulate de timp, vei vrea şi tu să îl măsori acasă. Nu uita că este posibil ca măsurătorile tale să nu fie la fel de precise ca cele făcute de doctor, dar te poţi orienta cu ajutorul lor şi mulţi părinţi consideră această „activitate" de-a dreptul fascinantă deoarece îi implică în procesul de parenting. Îţi prezentăm câteva indicii cu ajutorul cărora să poţi contabiliza şi tu datele fizice ale bebeluşului în propriul tău registru. Sfaturile noastre se referă la cântare şi alte instrumente de măsură disponibile în comerţ.

Dacă bebeluşul este prea mic să poată sta pe cântar, poţi folosi următoarea metodă:

- Păşeşte pe un cântar de baie obişnuit cu bebeluşul în braţe.
- Vezi greutatea indicată pe ecranul cântarului şi noteaz-o pe un carneţel.
- Aşează bebeluşul într-un loc sigur şi urcă-te apoi singură pe cântar.
- Vezi greutatea indicată pe ecranul cântarului. Scade acest rezultat din primul şi astfel obţii greutatea bebeluşului.

Tot ce trebuie să faci pentru a măsura lungimea bebeluşului este să întinzi copilul pe o suprafaţă plană (cum ar fi masa de schimbat scutece) şi să îl măsori din cap până la picioare cu ajutorul unui metru de croitorie.

Pentru măsurarea circumferinţei capului, înfăşoară metrul de croitorie în jurul capului bebeluşului, exact deasupra sprâncenelor, astfel încât metrul să treacă exact pe deasupra urechilor. Vei măsura de fapt zona capului care are circumferinţa cea mai mare.

Când mergi la doctor, el va face măsurători mult mai exacte. Medicii pediatri "măsoară bebeluşi" în fiecare zi şi sigur au mai multă experienţă în obţinerea unor rezultate cât mai exacte. Ei sunt obişnuiţi cu mişcările bebeluşilor în timpul măsurătorilor care pot duce la obţinerea unor date incorecte, iar instrumentele lor de măsură sunt profesionale, create special pentru măsurarea bebeluşilor, cum ar fi de exemplu cântarele speciale prevăzute cu coş. Mai mult ca sigur, doctorul va repeta măsurătorile în timpul aceleiaşi vizite şi va face la sfârşit media rezultatelor obţinute pentru ca datele să fie cât mai exacte şi să nu existe diferenţe. Este esenţial ca măsurătorile doctorului să fie cât mai corecte, deoarece o diferenţă de numai câţiva milimetri sau grame îl poate face pe bebeluş să nu se încadreze în grafic. Având în vedere că rezultatele acestor măsurători pot duce la schimbări în dieta bebeluşului sau a

modului de hrănire şi tratare a acestuia în primul an de viaţă, este deosebit de important ca aceste rezultate să fie cât mai exacte.

Pediatrul va măsura următoarele caracteristici ale bebeluşului:

Greutatea: După calibrarea cântarului, doctorul sau asistenta vor aşeza bebeluşul dezbrăcat complet pe cântar. Există modele de cântar clasice, electronice sau cu greutăţi, dar majoritatea au acelaşi tip de cântar cu coş din oţel inoxidabil. După ce bebeluşul va putea sta singur în şezut, pediatrul va utiliza un cântar vertical obişnuit.

Lungimea: La fel ca la cântărire, doctorul va măsura înălţimea/lungimea bebeluşului cu el întins până când acesta va putea sta singur în şezut. Doctorul poate folosi fie un metru de croitorie, la fel ca acasă, sau "un dispozitiv special de măsurare a bebeluşilor", care conţine o placă pentru cap şi una mobilă pentru picioare pentru a obţine cele mai bune rezultate.

Circumferinţa capului: Această măsurătoare se face aproape la fel ca acasă. Doctorul va măsura zona capului cu circumferinţa cea mai mare, din faţă spre spate, pe deasupra urechilor. Capul este diferit de celelalte părţi ale corpului deoarece creierul nu este format complet la naştere. Capul se măreşte în primul an de viaţă a

bebeluşului. Doctorul va acorda o atenţie deosebită capului bebeluşului deoarece un cap care creşte prea repede poate fi semnul unei dezvoltări a hidrocefalului (apa din creier) în timp ce unul care creşte prea încet indică deficienţe nutriţionale sau de creştere. Indiferent de situaţie, nu trebuie să te îngrijorezi foarte tare dacă ţi se pare că bebeluşul are un cap puţin disproporţionat în comparaţie cu restul corpului, deoarece acest lucru este perfect normal în primul an de viaţă.

11 Sunetele bebeluşului – Dezvoltarea limbajului

De la naştere şi până împlineşte un an, bebeluşul tău va trece de la plânsete, la gângureli şi la vorbit. Acestea sunt etape uimitoare din procesul de dezvoltare, pe care bebeluşul tău le parcurge într-o perioadă atât de scurtă de timp deoarece el îşi dezvoltă abilităţile de vorbire. Acest capitol prezintă etapele dezvoltării vocii bebeluşului în primul an de viaţă şi vă spune la ce trebuie să vă aşteptaţi în fiecare lună. Nu uita că aceste etape ale dezvoltării diferă totuşi de la caz la caz, în funcţie de bebeluş.

1 lună. Bebeluşul tău înţelege cuvinte cu mult timp înainte să înceapă să vorbească.

Încă de la naştere el va căuta să-ţi vadă faţa şi să-ţi asculte vocea. El va scoate câteva sunete pe care treptat vei începe să le înţelegi, cum ar fi modul de exprimare a foamei sau a durerii. Acestea includ plânsul şi anumite sunete pe care le scoate când respiră. Când mănâncă, bebeluşul scoate anumite sunete prin care îşi exprimă mulţumirea.

Plânsul bebeluşului este un mijloc de comunicare deosebit de important pentru el. Plânsul reprezintă bazele procesului de vorbire deoarece bebeluşul învaţă cum să controleze aerul care-i iese din plămâni şi cum să se folosească de corzile vocale. Când plânge, bebeluşul îţi spune că îi este foame, că este supărat sau că îi este frig. Dacă îţi asculţi bebeluşul cu atenţie şi reacţionezi la plânsetele lui, îi spui de fapt că este important ce îţi transmite. Astfel bebeluşul învaţă pentru prima oară să comunice cu tine.

2 luni. Bebeluşul tău în vârstă de 2 luni acordă o atenţie din ce în ce mai mare lumii care îl înconjoară. El este fascinat de sunetul vocii tale şi o va urmări prin cameră cu foarte multă atenţie. Tonurile diferite ale vocii tale îi acaparează atenţia pentru perioade scurte de timp. Bebeluşul va răspunde cu o mulţime de gângureli, folosind în special vocale, iar uneori va scoate sunete gen “che”. Vei descoperi că bebeluşul are o adevărată colecţie de gângureli

pe care le foloseşte în comunicarea cu tine. Aceasta este şi perioada în care descoperă cum să îşi folosească vocea.

Vorbeşte-i cât mai mult bebeluşului tău pentru a-l încuraja să-ţi răspundă prin gângurit. Uită-te direct în ochii lui pentru a-i demonstra că îl asculţi. Astfel veţi stabili semnele comunicării dintre voi.

3 luni. Bebeluşul tău îţi recunoaşte vocea şi se întoarce spre tine când te aude vorbind. Va începe să râdă mult şi tare şi va tresări de fiecare dată până când va înţelege că el este cel care scoate aceste sunete. El va scoate sunete gen "ahhhh gooo". Va chiţăi când este fericit şi mulţumit şi va tresări din nou când îşi aude propriile sunete.

Continuă să vorbeşti cât mai mult cu bebeluşul tău, cântă-i şi citeşte-i poveşti. Cu cât comunici mai mult cu el, iar el înţelege că îl asculţi, cu atât va încerca să comunice mai mult cu tine.

4 luni. Bebeluşul tău descoperă tot mai multe căi de comunicare cu tine. Va zâmbi spontan la orice lucru din jurul lui. „Vorbele" lui îi vor suna ca un cântec, deseori cu tonalităţi înalte, care îl vor încânta tot mai mult pe măsură ce începe să-i placă propria voce. De multe ori, sunetele bebeluşului tău vor fi repetitive.

Asigură-te că răspunzi la sunetele bebeluşului tău cu propriile tale sunete.

Acestea sunt momentele voastre de "chat" şi trebuie să profiţi de ele deoarece acum bebeluşul învaţă arta conversaţiei. Bebeluşul va începe să-ţi arate când are chef sau nu să-ţi vorbească. El îşi va întoarce capul în direcţia opusă şi este posibil să-şi acopere faţa cu mâna. Prin plâns îşi va manifesta mânia sau frustrările, în special atunci când îi iei ceva ce-i place.

5 luni. Bebeluşul îşi perfecţionează comunicarea. Poate începe prin mimică şi sunete cu ajutorul cărora îşi exprimă nevoile. Îţi va putea arăta dacă este fericit sau trist. Când vrea să-ţi acapareze atenţia, va gânguri până când îi răspunzi. Dacă răspunzi la sunetele şi la râsul lui, el le va repeta deseori, deoarece ştie că îţi atrage atenţia în acest mod. La această vârstă, bebeluşul îţi urmăreşte mimica gurii când îi vorbeşti. Dacă îi vorbeşti din cealaltă parte a camerei, el te va putea localiza uşor. El învaţă să-şi controleze sunetele în funcţie de modul în care răspunzi la ele.

6 luni. Bebeluşul foloseşte combinaţii de consoane şi vocale. Şi-a văzut imaginea în oglindă şi face, probabil, conversaţii cu noul său „partener de joacă". Limbajul bebeluşului devine din ce în ce mai precis. Există câteva

moduri prin care îl poţi ajuta să-şi dezvolte în continuare limbajul, cum ar fi:

- Vorbeşte-i clar, rar şi corect.
- Arată-i obiectele când le rosteşti numele.
- Foloseşte propoziţii scurte.
- Repetă cântecelele şi rimele; repetiţia îl ajută să înveţe.
- Citeşte-i cât mai mult bebeluşului şi pune-i întrebări despre imaginile din cărţi pentru ca bebeluşul să interacţioneze.
- Nu vorbi numai tu, ci lasă-l pe bebeluş să-ţi răspundă în felul său.

7 luni. Bebeluşul continuă să înveţe cum să se folosească de limbaj.
A învăţat să facă din mână la plecare. El poate spune "mama" sau "tata".

8 luni. Bebeluşul se joacă cu jocuri peek-a-boo şi chiar dacă nu ştie să spună cuvintele legate de acest joc, el va vorbi în timp ce se joacă. Bebeluşul înţelege ce înseamnă cuvântul "nu", chiar dacă nu îi place să-l audă.

9 luni. Continuă să joci multe jocuri împreună cu bebeluşul, în special cele care au şi cântecele. Bebeluşul răspunde la propoziţii scurte, cum ar fi: "Apucă mânuţa mamei."

10 luni. Bebeluşul continuă să-şi dezvolte limbajul. Îşi utilizează propriul vocabular pentru a interacţiona şi pentru a face conversaţie cu tine.

11 luni. Aceasta este vârsta la care bebeluşul poate rosti cuvinte scurte, monosilabice, gen "pa" şi continuă să vorbească în limba lui. Îl poţi ajuta să înveţe şi să aplice cele învăţate astfel:

- Vorbeşte deseori cu bebeluşul folosind cuvinte simple pentru a identifica obiectele din jurul lui. Pronunţă nume de copaci, numere, culori şi animale când ieşi cu copilul la plimbare. Rosteşte-i numele cât mai des şi el va începe să-l recunoască.
- Ai răbdare şi ascultă ce vrea să-ţi spună bebeluşul. Răspunde pozitiv la vorbele lui, repetând pronunţia corectă a cuvintelor pe care le foloseşte, doar în cazul unui cuvânt sau a două, în niciun caz la toate.
- Prezintă-i bebeluşului gradele de comparaţie, cum ar fi câine "mare" sau pisică "mică".
- Lasă-l pe bebeluş să-şi caute singur cuvintele pe care le va rosti; nu încerca să-i termini propoziţiile în locul lui.
- Continuă să-i citeşti cât mai mult. Cititul trebuie să facă parte din rutina ta zilnică.

1 an. La vârsta de un an, copilul face adevărate progrese în ceea ce priveşte limbajul, pe măsură ce descoperă din ce în ce mai multe lucruri despre lumea ce-l înconjoară. Imediat ce îşi perfecţionează vocabularul şi calităţile vocale, bebeluşul va începe să vorbească non-stop.

12 Capacităţile motorii ale bebeluşului

Participarea şi implicarea tot mai mare a bebeluşilor în lumea din jurul lor sunt primele semne de independenţă. Din clipa în care se naşte, bebeluşul începe să-şi dezvolte capacităţile motorii atât de necesare pentru a putea prelua controlul şi pentru a relaţiona cu mediul său. Astfel, un bebeluş care reuşeşte să stea singur în şezut va avea o cu totul altă viziune asupra lumii din jurul lui faţă de

bebeluşul care necesită susţinere din partea unei persoane când se ridică.

Pe măsură ce bebeluşul tău experimentează lucruri noi, el îşi va dezvolta tot mai mult capacităţile motorii, exponenţial cu complexitatea informaţiilor. Odată dezvoltate aceste calităţi, bebeluşul interacţionează din ce în ce mai mult.

Procesul de dezvoltare fizică poate fi împărţit în două categorii, la intervale de trei luni: capacităţi motorii grosiere şi fine. Capacităţile motorii grosiere reprezintă abilitatea bebeluşului de a-şi controla diverse părţi ale corpului. Cele fine se referă la gradul de coordonare a diferitelor părţi ale corpului, cum ar fi apucarea unui obiect cu degetul mare şi cel arătător.

Dezvoltarea musculară la nou-născuţi începe de la cap. Bebeluşul îşi va controla mai întâi muşchii gâtului. Imediat, va învăţa să-şi controleze toracele şi, la sfârşit, muşchii de la picioare. Atunci bebeluşul se va putea ridica în şezut, va merge de-a buşilea şi se va răsuci singur. Îi va plăcea la nebunie să călărească pe genunchiul tău, acesta fiind şi un mod excelent de a-l învăţa să-şi menţină echilibrul. Pe la vârsta de opt luni, va începe să se ridice singur în picioare şi va încerca să rămână în poziţie verticală ţinându-se de obiecte cu ajutorul tău.

În general, bebeluşii încep să meargă în intervalul de nouă – cincisprezece luni, însă majoritatea lor, după ce împlinesc un an (pe la treisprezece – paisprezece luni). Dacă bebeluşul tău nu merge, dar nu are probleme cu mersul de-a buşilea, cu statul în şezut sau în poziţie verticală, nu te îngrijora, deoarece este ceva perfect normal. Unii bebeluşi sar peste etapa mersului de-a buşilea şi încep să meargă mai târziu, pe la vârsta de şaptesprezece – nouăsprezece luni. Deşi mulţi părinţi consideră că trebuie să le cumpere copiilor jucării scumpe şi pre-mergătoare pentru a-i stimula să înveţe să meargă mai devreme, acest lucru este complet fals. Ceea ce trebuie să faci este să interacţionezi cu el cât mai mult deoarece astfel le stimulezi dezvoltarea creierului. Bebeluşii adoră poveştile. Poveştile nu au doar rolul de a-i recrea sau amuza, ci îi ajută foarte mult să-şi dezvolte funcţiile creierului. În loc să-i spui bebeluşului o poveste inventată pe loc, încearcă mai bine să-i citeşti una dintr-o carte, cu voce tare. Astfel, bebeluşul îşi dezvoltă vocabularul. Joacă-te cu el, vorbeşte-i, cântă-i. Motivul pentru care mezinul unei familii se dezvoltă mai repede decât fraţii mai mari este că el are permanent o persoană cu care interacţionează (nu doar cu mama sau cu tata, ci şi un frate sau o soră mai mare).

NU sunt recomandate jucăriile şi premergătoarele, deoarece bebeluşii tind să se bazeze prea mult pe ele.

Rezultatul este că bebeluşii nu îşi dezvoltă la fel de bine muşchii superiori de la picioare din cauza premergătoarelor, ceea ce poate duce mai târziu la o întârziere în dezvoltarea capacităţilor motorii necesare la mers. Mai mult, anual se înregistrează aproximativ 200.000 accidente în rândul bebeluşilor din cauza acestor premergătoare. Aproximativ 30.000 dintre aceste accidente sunt grave şi includ fracturi, dislocări şi oase rupte. În Canada, aceste premergătoare au fost interzise, iar Asociaţia Medicală din America şi alte organizaţii au propus interzicerea lor şi pe teritoriul Statelor Unite.

Nu-i cumpăra bebeluşului tău un premergător!

În calitate de părinte, îţi poţi ajuta copilul să înveţe să meargă singur. Iată câteva sfaturi:

- Nu lăsa copilul să meargă încălţat prin casă. Este mult mai uşor pentru el să înveţe să meargă desculţ.
- Nu ţine bebeluşul de mâini sau de picioare când îl ajuţi să meargă. Ţine-l de torace.
- Încearcă să-ţi încurajezi bebeluşul să-şi dezvolte funcţiile motorii chemându-l la tine sau punându-i jucăria preferată mai departe de el, astfel încât să fie nevoit să se târască până la ea. În acest mod, bebeluşul se va implica de bună voie în aceste acţiuni şi va accelera dezvoltarea câtorva abilităţi necesare deosebit importante pentru independenţa sa.

- Asigură-te că podeaua nu este foarte alunecoasă; bebeluşului îi va fi greu să-şi ţină echilibrul pe o podea pe care alunecă, ceea ce poate fi periculos pentru un copil care tocmai învaţă să-şi ţină echilibrul.

Capacităţile motorii nu sunt identice cu coordonarea mână-ochi dar au multe în comun. Dezvoltarea coordonării mână-ochi se realizează deseori în paralel şi/sau vine în completarea dezvoltării capacităţilor motorii fine şi grosiere. Există o serie de activităţi pe care le poate face bebeluşul tău pentru a-şi îmbunătăţi această coordonare şi pentru dezvoltarea capacităţilor motorii:

- **Puzzle:** Începe cu jocuri puzzle mozaic de 4-5 piese în primă fază. Există jocuri de puzzle prevăzute cu mânere mici pe care le pot apuca bebeluşii. Pe măsură ce se obişnuieşte cu această idee, treci la jocuri de puzzle cu grad mai mare de dificultate. Nu cumpăra jocuri de puzzle dificile, deoarece bebeluşul poate fi supărat că nu reuşeşte să le facă şi va dezvolta sentimente de frustrare.
- **Joc Lego pentru bebeluşi:** Bebeluşul trebuie să construiască cu ajutorul pieselor lego, care trebuie aşezate şi fixate în anumite puncte. Aceste cuburi mari sunt excelente pentru dezvoltarea capacităţilor motorii.
- **Cuburi de construit din plastic:** Aceste cuburi permit bebeluşilor să clădească şi să construiască lucruri care trebuie să stea în echilibru. La acest tip de joc, copii

îşi folosesc alte abilităţi de coordonare mână-ochi şi capacităţi motorii diferite.

- **Jucării cu găuri şi cârlige:** Aceste jucării sunt formate din piese din plastic cu forme diferite care pot fi îmbinate astfel încât bebeluşul să distingă diverse forme şi să-şi dezvolte capacităţile motorii şi coordonarea mână-ochi.
- „**Gogoşi" din plastic:** O altă jucărie apreciată şi care încurajează dezvoltarea capacităţilor motorii este cea alcătuită din cercuri din plastic moale de diferite mărimi care trebuie ordonate pe o coloană centrală tot din plastic. Bebeluşul le va clădi şi va învăţa repede mai multe lucruri despre forme, mărimi şi culori şi cum trebuie îmbinate acestea.

Schema de mai jos ilustrează etapele dezvoltării bebeluşului în primul an şi jumătate de viaţă:

1-3 luni	• Mânuţa bebeluşului se face pumn, pentru a ţine instinctiv obiectele care îi sunt puse în palmă. La vârsta de două luni, bebeluşul nu mai apucă din reflex ci este o acţiune mai controlată. La trei luni, palma este uşor deschisă dar are forţă mică şi nu poate apuca obiectele.
5 luni	• Bebeluşul începe să atingă obiecte cum ar fi jucăriile. • Bebeluşul poate încerca să apuce uşor şi să ţină jucăria. • Bebeluşului îi place să-şi sugă degetele de la mână.

6 luni	• Bebeluşul urmăreşte obiectele cu ochii. • Bebeluşul îşi suge degetele de la picior şi apucă obiectele cu ambele mâini.
7 luni	• Bebeluşul îşi dezvoltă abilitatea de a transfera obiectele dintr-o mână în cealaltă. • Degetul mare al bebeluşului se dezvoltă şi bebeluşul poate apuca obiecte cu ambele mâini simultan.
8 luni	• Bebeluşul îşi ţine palmele deschise şi relaxate aproape tot timpul. • Bebeluşul începe să aibă abilitatea de a ridica alimente mici cum ar fi cerealele.
10 luni	• Bebeluşul poate lăsa voluntar obiectul din mână. • Îi dă bonei jucăria când aceasta i-o cere. • Bebeluşul trebuie să poată ţine mai multe obiecte în mână.

13 Jucării

Unul dintre cele mai frumoase lucruri din copilărie, de care îţi vei aduce întotdeauna aminte cu plăcere, este armata de JUCĂRII! Chiar dacă jucăriile încep să devină interesante după ce bebeluşul tău împlineşte vârsta de un an şi începe să manifeste un interes real pentru acestea (alături de abilitatea de a se juca cu ele), lumea fascinantă a jucăriilor pentru copiii de un an este plină de nenumărate jucării pentru diferite categorii de vârstă, care îi vor ajuta să-şi dezvolte abilităţile motorii şi coordonarea mână - ochi.

Perioada 1 - 12 luni este împărţită în patru etape de dezvoltare, iar pentru fiecare dintre acestea, bebeluşul va avea nevoie de jucării diferite care să-i atragă atenţia. Iată câteva sugestii pentru aceste faze:

Jucării pentru nou-născuţi: În primele sale luni de viaţă, înainte de a învăţa să apuce obiectele sau să stea în şezut fără ajutor, bebeluşul tău va fi foarte bucuros să se uite la lucruri şi să asculte diverse sunete.

Vederea sa este încă neclară şi astfel se va concentra asupra obiectelor aflate în faţa sa la o distanţă de 20 – 35 cm. Va fi atras de feţele oamenilor, având capacitatea să-i recunoască pe părinţii săi încă de la vârsta de o lună.

Bebeluşul va aprecia contrastele puternice şi culorile vii ale jucăriilor, deoarece acestea sunt foarte vizibile pentru el. Deja a învăţat să aprecieze sunetele şi muzica. Obiectele care se mişcă în jurul său şi care produc o muzică liniştitoare vor fi mult mai interesante decât cele staţionare şi care nu scot sunete.

Telefonul mobil: Telefonul mobil poate fi o sursă excelentă de stimuli vizuali pentru un nou-născut. Caută unul în culori puternic contrastante, deoarece acesta va suscita mai mult interes din partea micuţului. Mulţi bebeluşi apreciază în mod deosebit mobilele care pot reda melodii, deci telefonul pe care îl vei lua trebuie să aibă şi această caracteristică. Poate că ar fi interesant să alegi unul care „ştie” şi cântece de leagăn. Poţi să atârni mobilul de marginea pătuţului. Nou-născuţii privesc în partea dreaptă

aproximativ 80% din timp, deci o jucărie care este atârnată în partea stângă va fi mai puţin atractivă. Din motive de siguranţă, nu lăsa mobilul la îndemâna bebeluşului tău.

Cutia muzicală: Copilaşul tău va fi foarte interesat de muzică. O cutie muzicală sau orice altă jucărie muzicală este fascinantă pentru un nou-născut.

Oglinda care nu se sparge: Bebeluşilor le place să se uite la feţele oamenilor şi chiar dacă nu îşi dau seama că oglinda reflectă chiar imaginea lor, ei vor fi în continuare foarte atraşi de acest obiect. Caută-i o oglindă pe care să o poţi fixa pe marginea pătuţului sau lângă masă.

Jucării muzicale din pluş: Jucăriile de pluş care scot sunete când sunt strânse în mână sau mişcate vor fi foarte interesante şi îi pot atrage atenţia bebeluşului pentru foarte mult timp.

Între trei şi şase luni, bebeluşul tău începe să descopere cum îşi poate folosi mâinile şi astfel le va acorda o atenţie specială, apucând şi strângând orice obiect din preajmă. Reţine că, începând cu această vârstă, bebeluşul va băga în gură tot ce apucă (iar unele lucruri chiar nu sunt potrivite), aşa că asigură-te că vei cumpăra numai obiecte sigure din acest punct de vedere. De asemenea, nu folosi niciodată o cureluşă de cauciuc sau un arc pentru a ataşa o jucărie de

marginea pătuţului, deoarece bebeluşul tău se poate strangula sau imobiliza.

Jucăriile de pluş: Jucăriile moi şi pufoase din pluş sunt preferatele bebeluşului tău, iar la această vârstă, mulţi copii încep să se simtă ataşaţi de micuţii lor prieteni de pluş. Fii foarte atentă când alegi astfel de jucării pentru bebeluşii foarte mici. Va trebui să eviţi jucăriile cu părţi detaşabile (precum ochii de plastic cusuţi) sau părţile care îţi pot înţepa copilul. Evită în general orice jucărie care are părţi care pot fi smulse şi înghiţite. Citeşte cu atenţie etichetele de pe produse şi respectă vârstele recomandate.

Aparatul de gimnastică: Pentru un bebeluş care stă încă în poziţie orizontală, acesta este un suport cu jucării care produc zgomote, sau pe care poţi adăuga şi alte figurine. Aceste jucării de tip „centru de activităţi" includ obiecte pe care copilul poate să le apuce, strânge, împinge, trage şi manipula în orice alt fel, dar care rămân atârnate de consola centrală. Acestea trebuie considerate „panoul de comandă al copilului" şi reprezintă o adevărată sursă de distracţie şi joc.

Inele colorate pentru dinţi: Acestea sunt foarte bune pentru ros, atunci când gingiile bebeluşului sunt inflamate. Unele dintre acestea conţin lichide răcite, dacă sunt păstrate în frigider.

Jucării din cauciuc aderent: Orice obiect care poate fi apucat şi strâns de bebeluş va fi foarte apreciat. Aceste jucării sunt perfecte pentru sala de baie.

Cărţi pentru copii: Cărţile din plastic pline cu figurine sunt, de asemenea, foarte apreciate. Nu este niciodată prea devreme să începi să-i citeşti bebeluşului tău, iar multe mame încep chiar când bebeluşul este în burtica lor.

Între şase şi nouă luni, bebeluşul tău începe să fie mult mai activ şi se va juca mult mai intens decât în fazele anterioare. Va apuca diverse lucruri şi le va izbi, pentru a produce diverse sunete. Va fi destul de neîndemânatic, dar acum este perioada în care începe să-şi dezvolte abilităţile motorii. Jucăriile pe care i le pui la dispoziţie ar trebui să reflecte această etapă din dezvoltarea sa.

Tot acum, începe să devină conştient de faptul că obiectele există într-un anumit loc, chiar dacă el nu le poate vedea şi atinge. Va începe să-i fie dor de un anumit animăluţ de pluş pe care nu îl poate vedea, iar dacă îl ascunzi de el, va încerca să îl caute. Acesta este un bun prilej de a începe jocul de-a v-aţi ascunsa cu diferite obiecte.

Tot acum este vârsta la care cei mai mulţi bebeluşi devin mobili, deci este timpul să vă gândiţi la jucării care să-l stimuleze să-şi descopere simţurile.

Panoul cu activităţi: Acesta este similar „aparatului de gimnastică" de mai sus. Mulţi bebeluşi adoră panourile cu activităţi care pot fi fixate pe marginea pătuţului. Acestea au părţi care se mişcă, se răsucesc şi se învârt, oferindu-i bebeluşului posibilitatea de a-şi exersa coordonarea mână – ochi. Acum este perioada în care devine conştient că poate acţiona asupra obiectelor — deci, tot ceea ce se poate izbi, răsuci, scutura, strânge, arunca sau deschide va exercita o atracţie specială pentru el.

Bilele: Bebeluşilor le place să se joace cu bile de orice dimensiuni. Unul dintre jocurile favorite este să staţi pe jos şi să vă pasaţi o bilă.

Cuburile din lemn sau plastic moale: Seturile de cuburi pot fi jucăriile de bază din copilăria bebeluşului tău, iar în această fază de dezvoltare, poţi alege dintre multiplele opţiuni disponibile. Arată-i bebeluşului tău cum să clădească nişte cuburi şi apoi să le „demoleze". Astfel, poţi reuşi performanţa să vă petreceţi o după-amiază întreagă jucând "construieşte şi demolează". Clădeşte cuburile sub formă de blocuri şi apoi dărâmă-le – micuţul va prinde ideea. Jocurile cu cuburi sunt foarte apreciate de

această categorie de vârstă. Cuburile de lemn Lego pentru bebeluşi mai mari şi alte multe tipuri de cuburi de construit vă pot oferi multe ore de distracţie creativă şi stimulatoare în următorii ani.

Cărţile: Aceasta este etapa în care cititul devine mai interactiv şi distractiv pentru amândoi. Cărţile cu coperţi din carton sunt foarte potrivite acum. Poţi să îi citeşti o carte copilului tău, iar când ai terminat, el se va juca cu ea, imitând mişcările tale şi „citind" cartea, exact aşa cum ai făcut şi tu mai înainte.

Când copii ajung la vârsta de 9 – 12 luni, ei pot face turul camerei într-un fel sau în altul. Unii vor merge în patru labe prin cameră, iar alţii vor face primii lor paşi.

Obiectele din viaţa copilului tău nu mai sunt doar nişte simple obiecte. Acum, bebeluşul distinge ce fel de obiecte sunt şi se va juca în alt mod cu fiecare dintre ele. Bebeul tău este mai interesat de jocurile interactive şi începe să rezolve probleme. Iată câteva jucării potrivite pentru această vârstă:

Jucării care pot fi împinse: Sunt jucăriile pe care copilul tău le poate împinge prin cameră. S-ar putea ca el să fie încă prea mic pentru jucăriile „de tras", care necesită ca micuţul plimbăreţ să se uite şi în spate sau să meargă cu

spatele. Încearcă să alegi o jucărie care este puţin mai grea, astfel încât copilul să îşi exerseze şi abilităţile motorii în timp ce se plimbă.

Alege forma: Orice fel de jucărie care îi solicită bebeluşului tău să sorteze după formă şi să rezolve probleme va fi foarte bine primită de copilul tău. Acestea îl vor ţine ocupat ore bune şi îl vor învăţa abilităţile esenţiale de diferenţiere a formelor şi culorilor, precum şi cum să rezolve anumite probleme.

Mingile: Presupun că deja vă jucaţi cu mingea de câteva luni. Nicio problemă, mingile vor rămâne în cutia cu jucăriile preferate încă vreo câţiva ani.

Jucăriile pentru groapa cu nisip: Aceste jucării, cum ar fi găletuşa din plastic, lopăţica sau orice altceva care necesită umplerea unor vase de diferite dimensiuni şi forme, vor fi perfecte pentru un copil aflat la această vârstă.

Telefonul sau computerul de jucărie: Bebeluşii vor începe să înveţe diverse lucruri doar privindu-te şi vor încerca să te imite. Cu siguranţă că te-au văzut vorbind la telefon. Acum este momentul ca ei să aibă varianta de jucărie a aparatelor pe care le folosesc cei mari. Încearcă să-i dai un telefon din plastic, care scoate sunete adevărate sau poţi să-i oferi un laptop de jucărie, care emite zgomote similare cu cele emise de un calculator adevărat.

14 Partenerii de joacă ai bebeluşului

Primul an din viaţa bebeluşului tău este plin de multe provocări şi experienţe noi pentru fiecare membru al familiei tale. Unul dintre lucrurile pe care le va învăţa bebeluşul în acest an este socializarea şi cooperarea cu ceilalţi. Primul loc în care învaţă să socializeze este chiar în sânul familiei. Trebuie să laşi bebeluşul să se joace şi cu alţi copii şi să facă cunoştinţă şi cu alte persoane în afară de membrii familiei. În acest mod, el va învăţa să comunice şi să interacţioneze de la o vârstă foarte fragedă.

Indiferent de vârsta bebeluşului tău, nu este niciodată prea devreme să-l laşi să se bucure de activităţile sociale. Cu cât

începi să-l înveţi să socializeze mai devreme, cu atât mai bune vor fi abilităţile de socializare ale bebeluşului tău mai târziu. Ar trebui să ai în vedere ieşiri cu bebeluşul de câteva ori pe săptămână, astfel încât să interacţionaţi amândoi cu alţi părinţi şi copii.

În realitate, bebeluşul tău "nu se joacă" cu alţi bebeluşi. Totuşi, bebeluşii sunt foarte interesaţi să se uite la ceilalţi copii şi interacţionează uneori cu aceştia prin lovituri, atingeri sau tras de haine. Până la vârsta de 1 an, bebeluşii nu se implică în activităţile de "joacă". Expunerea bebeluşului într-un mediu în care sunt şi alţi copii îi stimulează de fapt dorinţa de a sta în preajma altor bebeluşi.

Există mai multe moduri prin care să îl faci pe bebeluş să socializeze. Nu uita însă că nu trebuie să-l laşi în prezenţa altor copii dacă nu se simte bine sau dacă alt bebeluş este bolnav. Bebeluşii sunt predispuşi la răceli şi trebuie să limitezi cât mai mult riscurile îmbolnăvirii sale.

Iată câteva sfaturi privind socializarea bebeluşului:

- Încearcă să scoţi bebeluşul în cât mai multe locuri publice. Ieşirile bebeluşului vă ajută pe amândoi să faceţi o schimbare de decor şi să mai diversificaţi programul zilnic obişnuit. Bebeluşului îi place la nebunie să iasă cu

tine, indiferent dacă mergeţi doar până la magazin sau în parc. Îl vor stimula toate feţele, vocile şi locurile noi pe care le va întâlni în aceste aventuri.

- Identifică un grup de părinţi/copii căruia să i te alături. Bebeluşul tău va fi încântat să-i privească pe ceilalţi în timp ce tu relaţionezi cu noii sau vechii tăi prieteni. Cu cât îl duci în mai multe locuri, cu atât mai bogat va fi universul bebeluşului tău.
- Participarea bebeluşului tău în cadrul unui grup de joacă sau mersul la piscină îi oferă copilului şansa de a face parte dintr-un grup mai mare. Bebeluşul va învăţa repede că zâmbetele şi gesturile pe care le face acasă cu tine au parte de acelaşi răspuns şi când sunteţi în altă parte. Când primeşte răspunsurile pe care le caută, bebeluşul învaţă că poate avea un impact pozitiv asupra celorlalte persoane din jurul său.

Sunt multe lucruri pe care le poţi face acasă pentru ca bebeluşul tău să socializeze cât mai mult. Lasă-l pe bebeluş să stea cu tine la masă, în scăunelul lui, chiar dacă nu i-ai introdus încă alimentele solide în dietă. Acesta este un prilej excelent pentru bebeluşul tău să petreacă nişte clipe minunate împreună cu ceilalţi membri ai familiei şi să vadă cum interacţionează lumea din jurul său.

15 Înţărcatul copilului

15.1 Când este momentul să îţi înţarci copilul?

Când este bine să îţi înţarci copilul? Există mai multe teorii în domeniu şi se pare că aceasta este una dintre întrebările cele mai frecvente cu care se confruntă medicul pediatru.

Dar, s-ar putea ca şi pediatrilor să le fie greu să-ţi răspundă la această întrebare. De fapt, multe mămici au nevoie de un ghid care să le spună exact ce au de făcut şi când trebuie să se oprească din alăptat. De fapt, acest ghid perfect este foarte greu de găsit. Problema este că finalizarea procesului de înţărcare poate să dureze destul de mult şi, de fapt

nimeni nu poate să îţi spună când trebuie să încetezi alăptatul.

În Statele Unite, se estimează că numai aproximativ 20 % dintre copii mai sunt alăptaţi la vârsta de şase luni. Acesta este un procentaj foarte mic. Dacă vei compara această cifră cu situaţia din alte ţări, vei descoperi că diferenţele sunt izbitoare. De exemplu, în majoritatea culturilor europene, asiatice şi africane, bebeluşii sunt alăptaţi până la vârsta de doi până la patru ani. Multe dintre mamele din aceste ţări consideră că este complet greşit să încetezi alăptarea atât de devreme, aşa cum o fac mamele din S.U.A.

De ce să continui sau de ce să te opreşti? Nu există nici o dovadă că alăptatul mai îndelungat afectează copilul în nici un fel. Totuşi, alăptatul prelungit se bucură de multe beneficii reale. Astfel, copiii primesc substanţele nutritive de care au nevoie. Vei vedea, de asemenea, că există beneficii chiar şi dacă îţi alăptezi copilul numai o dată pe zi. Din punct de vedere cultural, la americani, o perioadă de alăptare care depăşeşte câteva luni este neobişnuită, dar lucrurile nu trebuie să rămână aşa.

Ca mamă, este important să reţii motivele pentru care ai ales să îţi alăptezi copilul. Aceasta este nutriţia ideală pentru copil. Legătura care se formează între tine şi copil este incredibil de puternică şi, cel mai important, copilul

consideră alăptarea ca un proces care îi oferă confort şi siguranţă.

Aşadar, nu există o limită prestabilită pentru procesul de înţărcare. Gândeşte-te la ceea ce este mai bine pentru copilul tău, în loc să cauţi motivele în exterior. În final, ar trebui să îţi încurajezi copilul să ia o decizie în funcţie de propriile sale dorinţe şi nevoi, în loc să te ghidezi după ceea ce spune prietena ta, de exemplu, că este mai bine pentru el.

15.2 Resurse pentru renunţarea la alăptat

Atunci când apare chestiunea încetării alăptării copiilor, fiecare are propriile sale păreri.

Vei găsi şi femei fără nicio experienţă care oferă sfaturi cu privire la durata perioadei de alăptare a copilului. Poţi să ai chiar surpriza să descoperi că fiecare cunoscut de-al tău are o părere diferită privind data la care copilul nu va mai fi alăptat. Chiar dacă acest lucru este normal, este important să îţi dai seama că este esenţial să iei singură această hotărâre, pe baza nevoilor tale şi ale copilului tău. Totuşi, de unde poţi să obţii un sprijin competent?

Mai întâi, unul dintre cele mai bune locuri unde poţi căuta sprijin este cabinetul medicului pediatru. Pediatrul tău ar

trebui să fie tipul de persoană în care chiar să ai încredere, pentru a-i încredinţa sănătatea copilului tău. Dacă nu, este bine să cauţi un alt medic care să te ajute în această problemă. De fapt, trebuie ca tu să cunoşti destul de bine nevoile copilului tău în acest moment al dezvoltării sale, indiferent de vârsta pe care o are. Vorbeşte cu doctorul despre copil şi alăptare. Bebeluşii intră în contact cu doctorii destul de des, aşa că poţi deschide acest subiect în orice moment pe care îl consideri tu potrivit. Academia Americană de Pediatrie recomandă ca bebeluşii să fie alăptaţi până la vârsta de cel puţin un an. Aceasta nu înseamnă neapărat că şi doctorul tău va fi de aceeaşi părere.

În afara medicului tău care cunoaşte în detaliu starea de sănătate a copilului tău, există mai multe locuri de unde poţi culege informaţii şi sfaturi despre alăptat. Poate doreşti să nu ai de-a face cu cei a căror opinie cu privire la acest subiect nu este bazată pe fapte. De exemplu, dacă ai o prietenă care îşi exprimă opinia, deşi ea nu a alăptat niciodată, este evident că nu vorbeşte din propria sa experienţă. Evită aceste situaţii şi mai degrabă vorbeşte cu cineva care a trăit experienţa alăptării şi află cum a trecut acea persoană prin tot procesul. De asemenea, te poţi alătura unuia dintre nenumăratele grupuri de sprijin pe care le găseşti online. Internetul poate fi o sursă excepţională de informaţii pentru mamele care caută opinii

nepărtinitoare despre momentul înţărcării copilului lor. Reţine încă o dată că această decizie îţi aparţine în totalitate.

Înţărcatul este un proces care nu este definit doar de momentul în care încetezi alăptarea, ci şi de modul în care faci acest lucru. Procesul poate dura mult timp, dar nu-ţi fă probleme din această cauză. Vei descoperi că procesul este mult mai plăcut şi benefic după ce ai auzit suficiente exemple şi informaţii din surse de încredere.

15.3 Trei concepţii greşite despre înţărcat

Înţărcarea este un proces în care copilul nu mai este alăptat de mama sa şi trece la alimentaţia exclusiv bazată pe hrană solidă sau biberon. Acest proces nu are o durată definită sau o anumită dată la care începe. Acest lucru este cu atât mai adevărat cu cât majoritatea bebeluşilor trebuie să se convingă şi să se hotărască singuri în această privinţă. Fiecare bebeluş este unic.

Nevoile lor fizice şi emoţionale sunt diferite. Deoarece alăptarea reprezintă mult mai mult decât un simplu proces de hrănire, este important să luăm în considerare toţi factorii implicaţi aici. Când vorbim despre înţărcatul bebeluşului, întâlnim deseori multe concepţii greşite. Iată câteva dintre ele, pe care la vom analiza.

#1: „Înţărcarea se face la 6 luni”

Una dintre cele mai grave greşeli pe care le poţi face este să presupui că trebuie să opreşti alăptarea bebeluşului tău în jurul vârstei de şase luni. De fapt, Academia Americană de Pediatrie recomandă ca mamele să continue alăptarea copiilor lor până la o vârstă de minim un an. În lume, încetarea alăptării înainte de a doua aniversare a copilului este privită ca o ciudăţenie. De fapt, este o decizie care trebuie luată chiar de copilul tău. Este el pregătit pentru a face această schimbare? Dacă nu, poţi să fii sigură că te va

anunţa într-un fel sau altul. Este imposibil să forţezi un copil în direcţia asta.

#2: „Mamele îşi alăptează copii o perioadă prea lungă de timp”
De fapt, nu există niciun motiv pentru care ar trebui să încetezi alăptatul de timpuriu. Mulţi copii vor să continue alăptarea, dintr-un motiv sau altul, şi ar trebui să li se permită acest lucru.

Într-adevăr, ar trebui să începi să-i oferi copilului tău hrană solidă începând cu vârsta de şase luni, dar aceasta poate fi suplimentată cu lapte matern, timp de câţiva ani, fără nicio problemă.

Laptele matern este foarte bogat în substanţe nutritive, esenţiale în primii ani de viaţă ai copilului. Laptele contribuie la protejarea sistemului imunitar şi facilitează o dezvoltare armonioasă a corpului.

#3: „Înţărcatul este o problemă dificilă”
Procesul de înţărcare a unui copil necesită, într-adevăr, un anumit timp. De fapt, perioada de timp necesară depinde de copil. Dacă opune rezistenţă când încetezi să-l alăptezi, probabil acest lucru se întâmplă dintr-un anumit motiv. În acest caz, vorbeşte cu medicul pediatru al copilului şi

continuă să cooperezi cu copilul, pentru a înţelege motivele sale.

În multe cazuri, oamenii au o concepţie greşită cu privire la motivele pentru care mamele aleg să alăpteze copilul pentru mai mult de un an. Ideea de bază este că nu este nimic în neregulă cu acest proces. Nu afectează în mod negativ dezvoltarea copilului, ci chiar facilitează crearea unui sistem imunitar puternic.

15.4 Trei moduri de a începe înţărcarea copilului

Ai ajuns la concluzia că bebeluşul tău trebuie înţărcat. Ce faci acum? Există mai multe modalităţi prin care îl determini pe copilul tău să renunţe la laptele matern. Le poţi considera pe toate nişte opţiuni viabile, câtă vreme acestea se potrivesc situaţiei tale.

Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să te asiguri că bebeluşul tău este pregătit pentru acest pas. Astfel, asigură-te că are vârsta potrivită şi că primeşte suficiente calorii din mâncarea pe care o consumă. Dacă îndeplineşte aceste condiţii, poţi lua în considerare următoarele trei metode.

#1: Săritul peste o şedinţă de alăptare

Probabil că metoda cea mai bună este, pur şi simplu, să sari peste o alăptare. Făcând asta, îţi poţi da seama cum

reacţionează copilul. În locul alăptării, oferă-i o cană de lapte matern sau cu formulă de lapte. Se pare că aceasta este una dintre cele mai bune metode, deoarece vei sări peste o şedinţă de alăptare o dată pe săptămână. Pe parcursul următoarelor câteva săptămâni, atât copilul cât şi corpul tău se vor adapta pentru înţărcat.

#2: Copii mai mari pot fi amânaţi

În cazul în care copilul tău este suficient de mare ca să vorbeşti cu el, poţi să îl distrezi în timpul în care l-ai fi alăptat în mod normal. În loc să stai în casă şi să începi să-l alăptezi, încearcă să scoţi copilul afară la o plimbare. Astfel, îi oferi copilului posibilitatea să îşi ocupe timpul. Dacă cere să fie alăptat, anunţă-l că veţi face asta mai târziu şi distrage-i atenţia de la acest subiect.

#3: Timp mai scurt

Ultima metodă de înţărcare îi permite mamei pur şi simplu să scurteze timpul dedicat alăptării. Asigură-te că micuţul primeşte toate substanţele nutritive de care are nevoie din altă sursă, de exemplu dintr-o gustare sănătoasă. Apoi, reduceţi treptat timpul alocat alăptării. Redu perioada de la cinci minute la trei minute, apoi la două şi aşa mai departe. Astfel, alăptarea se va diminua. Dacă reuşeşti să încerci cu un copil mai mic de şase luni, este important să îl treci la biberon, respectând un program de mese care să nu îl priveze de substanţele nutritive necesare.

Aceste trei metode reprezintă numai trei opţiuni şi nimic mai mult. Există mult mai multe metode pe care le aplică lumea. Scopul pe care ar trebui să îl ai tu este să-l determini pe bebeluşul tău să renunţe treptat la laptele matern, pentru a nu face o oprire bruscă, care l-ar putea afecta din punct de vedere emoţional. Când treci de aceste etape, tu şi copilul tău vă veţi îmbunătăţi capacitatea de a sista alăptatul, iar tu îţi vei învinge şi îngrijorările legate de acest proces.

15.5 Şapte ponturi pentru o înţărcare mai uşoară

Procesul de înţărcare poate fi destul de dificil şi poate dura câteva luni sau mai mult, dar poate fi minunat atunci când a sosit timpul ca micuţul să înceapă să renunţe la alăptat.

Toată lumea va avea numai beneficii, dacă tu îţi vei investi bine timpul şi vei urma direcţia corectă. Iată câteva trucuri care te vor ajuta să faci înţărcarea mai uşoară.

1. Când alăptezi, îndreaptă-i atenţia copilului tău spre ceva interesant şi nou pentru el. Sau şi mai bine, ia-l afară, la joacă.
Copiii nici măcar nu se vor mai gândi la alăptare dacă le ocupi timpul suficient.

2. Atunci când alăptezi, nu purta hainele pe care le porţi în mod obişnuit. Astfel, în mintea copilului nu se va mai face legătura dintre haine şi alăptat. În loc să stai în locul pe care îl foloseşti de obicei pentru alăptare, alege alte locuri din cameră. Şi acest lucru rupe conexiunea.

3. La copiii sub un an, este bine să înlocuieşti sesiunea de alăptare cu un biberon sau, câteodată, cu o căniţă. Încearcă să faci asta şi când ar trebui, în mod normal, să alăptezi copilul. Astfel, îl vei ajuta pe copil să coreleze alăptatul cu biberonul.

4. La copiii de peste un an, trebuie să fii puţin mai creativă şi să alegi ceva cu care să-i umpli timpul. În loc de alăptat, încurajează-l să servească o gustare sănătoasă, sau poate un suc la fel de sănătos. Poţi să sari şi peste masă, păstrând acest timp numai pentru a sta împreună cu copilul.

5. Asigură-te că îl distrezi cât mai variat în timpul normal dedicat alăptării. Aici te poate ajuta şi tăticul. Încurajează-l să-şi facă timp pentru a-l distra pe micuţ.

6. Copiii nu trebuie înţărcaţi atunci când le cresc dinţii sau ori de câte ori are loc o schimbare în viaţa lor. Nu îţi doreşti ca micuţul tău să fie marcat emoţional de acest eveniment! Lasă-i timp să se adapteze mai întâi la celelalte schimbări şi abia apoi începe procesul de înţărcare.

7. Atenţie, copilul tău poate prinde un alt obicei care să îl liniştească, precum suptul degetului mare sau culcatul cu o păturică. Aceasta este o atitudine ok, care nu trebuie descurajată, deoarece copii caută siguranţa din spatele acestor gesturi.

Nu încuraja alăptarea în aceste circumstanţe. Dacă parcurgi aceste etape, îţi vei ajuta copilul să facă tranziţia de la alăptare la alimente solide în siguranţă.

15.6 Cum să-l faci pe copil să renunţe în mod natural la laptele matern

Conform Academiei Americane de Pediatrie, copiii nu trebuie de loc forţaţi să se înţarce. Se recomandă, de asemenea, ca mamele să alăpteze copiii cel puţin un an.

Organizaţia Mondială a Sănătăţii are o opinie diferită. În acest caz, ei încurajează alăptarea copiilor până la vârsta de doi ani. Totuşi, nu există o dată limită la care să întrerupi alăptarea şi nu există absolut niciun motiv pentru care să faci asta înainte ca micuţul tău să fie pregătit pentru acest pas. Copilul trebuie să fie înţărcat atunci când el simte natural acest lucru.

Oferă-i copilului tău posibilitatea să ia singur o decizie cu privire la alăptare. Majoritatea bebeluşilor vor renunţa la alăptat undeva între vârsta de 12 şi 18 luni, dar unii dintre ei vor avea nevoie de mai mult timp. Care sunt beneficiile acestui proces natural? Reţine următoarele:

- Este foarte bine şi bebeluşul trebuie încurajat dacă începe să prefere hrana solidă şi se simte bine, în absenţa sesiunilor de alăptare. Aceasta arată că ei au încredere şi că nu mai au nevoie de siguranţa sânului tău pentru a se hrăni.
- Oferă-i copilului tău o perioadă mai lungă de alăptare, deoarece este posibil să săriţi complet peste etapa biberonului. Mulţi copii trec de la faza de alăptare direct la căniţă. Astfel, nu se vor mai chinui nopţi la rând cu biberonul şi vei economisi şi costurile aferente fazei de biberon.
- Lasă-l pe copil să-şi dea seama când trebuie să renunţe la alăptare, fără să contribui la grăbirea acestui proces. Ei

se vor obişnui cu acest proces pe măsură ce vor înlocui sesiunile de alăptare cu mesele obişnuite.

Aşa vei face şi tu. Multe mămici au dificultăţi în timpul acestui proces deoarece pot resimţi o limitare foarte puternică atunci când se gândesc că nu îşi vor mai alăpta copilul.

Procesul trebuie abordat pas cu pas. Poţi să îl condimentezi cu noul gust al micului dejun sau poţi să-l faci pe copilul tău să se simtă mai bine, lăsându-l să mănânce aceleaşi lucruri ca surioara sau frăţiorul mai mare. Cei mai mulţi copii pot fi alăptaţi fără probleme şi după ce trec de vârsta de un an. Dacă înţărcarea se face în mod natural, veţi avea amândoi numai de câştigat. În plus, ei se vor simţi mult mai confortabil în timpul tranziţiei, dacă se obişnuiesc deja cu înlocuirea laptelui matern. Astfel, îţi vei da seama mult mai uşor că şi tu eşti pregătită să te opreşti din alăptat.

15.7 Când se consideră vârsta unui copil prea mare pentru a mai fi alăptat?

Există mai multe opinii în legătură cu momentul în care trebuie înţărcat copilul. În final, chiar dacă aceasta este o decizie pe care o luaţi doar tu şi copilul tău, există un moment în care fiecare bebeluş trebuie să o rupă cu alăptatul şi să se apuce de un regim cât mai apropiat de cel

al adulţilor. Întrebarea este când anume. Trebuie să te gândeşti la câteva lucruri atunci când continui să alăptezi copilul după ce împlineşte vârsta de un an. În Statele Unite, acest lucru este considerat normal dar, în multe ţări, alăptatul continuă chiar şi până la vârsta de patru ani. Dacă vei reţine acest aspect, va fi nevoie să îţi refaci planurile şi să modifici nişte lucruri.

Ce trebuie să faci acum?
În cazul în care copilul tău nu este pregătit să renunţe la alăptat, nu ai niciun motiv să o faci, presupunând că are până în patru ani. Totuşi, în această perioadă, vei dori să faci trecerea de la alăptarea constantă şi să o foloseşti numai din când în când. Este esenţial să reţii faptul că un copil de şase luni trebuie să înceapă să mănânce hrană solidă. După acest moment, cele mai multe dintre caloriile lor ar trebui să provină din hrană, nu din alăptat. Acest fapt le permite să se hrănească în mod constant.

În tot acest timp, este bine să suplimentezi hrana cu laptele matern, fără să fie neapărată nevoie să îl alăptezi. Poţi amesteca laptele cu cereale şi alte produse sau îl poţi pune într-o cană. Poţi proceda astfel chiar şi până la vârsta preşcolară, dacă simţi că trebuie, dar laptele matern nu-i vor mai oferi caloriile de bază.

În cele din urmă, va trebui să renunţi complet la alăptat. Este important să reţii că nu trebuie să îţi alăptezi copilul un timp prea îndelungat. Există mai multe şanse ca micuţilor care sunt în această situaţia să le fie mult mai greu să renunţe. În schimb, este preferabil să îi oferi copilului tău stabilitate emoţională şi să te asiguri că este bine hrănit, în afară de alăptare. Consultă-te cu medicul pediatru dacă simţi că micuţul are vreo problemă cu înţărcatul şi dacă nu eşti sigură de modul în care ar trebui să procedezi.

15.8 Înţărcatul copilului: perioada de alint

Înţărcatul copilului este procesul prin care bebeluşul renunţă la alăptat şi începe să se hrănească fie din biberon, în cazul în care vârsta sa este mai mică, fie începe să bea din cană sau să consume hrană solidă. Perioada de timp necesară depinde în mare măsură de mamă şi de copil, deoarece părinţii ar trebui să încerce întotdeauna să îşi înţarce copii în mod natural. Totuşi, când vine vremea să începi să te pregăteşti de înţărcat, s-ar putea să te întrebi de ce copilul tău opune rezistenţă. Acest lucru poate să însemne că îi este foame şi că ar trebui să îi reglezi mesele, pentru a include mai multe calorii. Dar pentru cei mai mulţi copii, alăptatul nu este neapărat legat de senzaţia de

foame, ci de timpul pe care îl petrece împreună cu mămica lor.

Legătura care se creează între mamă şi copil este foarte puternică în timpul experienţei alăptatului. Această legătură îi permite copilului să se simtă confortabil şi în siguranţă, începând cu vârstă cea mai fragedă şi până mai târziu. În final, va veni timpul în care copilul va renunţa la laptele matern, dar aici poate interveni o problemă, iar copilul refuză să facă acest pas. Acest lucru se poate întâmpla din cauza lăcomiei şi pentru că micuţii au nevoie de timpul petrecut în intimitate cu părinţii lor. Partea bună este că stă în puterea ta să îi ajuţi să treacă cu bine prin acest proces.

Trebuie să ne gândim la înţărcatul copiilor în termeni emoţionali. Deseori, încurajarea unui copil să renunţe la alăptat înseamnă să îi oferi timpul petrecut în intimitate cu tine, de care are atâta nevoie. În multe situaţii, prezenţa mamei este „suficientă", dar şi tatăl ar trebui să participe la acest proces. De exemplu, din cauză că bebeluşul are nevoie de o proximitate maximă, o bună idee ar fi să petreci câtva timp cu el alintându-l, în loc să îl alăptezi. De exemplu, probabil că îţi alăptezi copilul în fiecare zi la ora 11 dimineaţa. Ai început deja să îi oferi hrană solidă şi acum stai în fotoliu şi urmăreşti emisiunea ta favorită la televizor. Alintă-l în acest timp. El are stomacul plin şi are nevoie de

sentimentul de siguranţă care însoţeşte alăptatul. Cu puţin alintat, ei pot renunţa la alăptat fără a-şi pierde sentimentul de siguranţă de care au atât de multă nevoie.

După cum putem vedea, procesul de alăptare include o gamă largă de aspecte variate. Va fi nevoie să îi satisfaci copilaşului tău nevoia fizică de a primi suficiente calorii, dar va trebui să ţii cont şi de nevoia sa de siguranţă şi confort. Toată lumea va fi extrem de mulţumită atunci când vei găsi soluţia pentru ambele nevoi.

15.9 Înţărcatul copilului: o masă fără alăptare

Există mai multe moduri prin care îţi poţi încuraja copilul să renunţe la alăptat şi a venit momentul ca tu să faci prima mutare. Dacă ai în vedere înţărcarea, tot procesul va trebui parcurs treptat. Cel mai bine este să abordezi tehnica de o masă pe zi fără alăptare. Astfel, atât tu cât şi copilaşul tău veţi trece mai uşor prin acest proces.

Alege masa

Primul pas este să alegi masa din zi cu care să începi. Alege un moment al zilei care îţi este comod, dat fiind că nu există cerinţe specifice cu privire la aceasta. Scopul tău este să faci o alegere uşoară pentru tine, în primul rând. După ce te-ai hotărât, poţi să încetezi să îl alăptezi la acea masă şi să-i introduci în loc hrană sănătoasă solidă. În funcţie de

vârsta copilului, poţi introduce în meniul său alimente solide, începând cu cerealele şi apoi legumele, fructele şi aşa mai departe. Dacă el mănâncă deja alimente solide, atunci nu va trebui decât să înlocuieşti una dintre şedinţele de alăptare cu hrană solidă.

Pasul următor

Încearcă să faci acest lucru timp de cel puţin o săptămână. Nu este bine să te opreşti brusc din alăptat, pentru că astfel poţi cauza micuţului o grămadă de sentimente neplăcute, printre care o cădere emoţională. În săptămâna următoare oferă-i, în locul laptelui, hrană solidă la aceeaşi masă şi nu sta în locul în care obişnuieşti să îl alăptezi.

După ce vei trece cu succes de o săptămână întreagă, poţi începe tranziţia către următoarea masă din zi. Alege următoarea şedinţă de alăptat şi înlocuieşte-o cu o masă sănătoasă. Din nou, nu are importanţă ce masă alegi; ceea ce contează este modul în care parcurgi acest proces. Acum vei înlocui a doua şedinţă de alăptare cu mâncatul la masă.

Continuă să faci astfel, lăsând să treacă o săptămână întreagă între aceste schimbări. La început, s-ar putea să opună rezistenţă, dar metoda are succes în cele mai multe cazuri. Nu te grăbi şi aplică un ritm care să fie atât pe placul tău cât şi a copilului tău.

15.10 Beneficiile prelungirii perioadei de alăptare

Pentru mamele care nu sunt sigure dacă ar trebui să înceapă procesul de înţărcare, hai să ne gândim la beneficiile suplimentare ale alăptatului, sau la continuarea alăptării şi după vârsta de şase luni.

1. Alăptarea îi oferă bebeluşului tău beneficiile unui sistem imunitar bun. Cu alte cuvinte, ei vor obţine avantajele imunologice pe cale naturală, prin consumul de lapte matern. Pentru un copil de doar câteva luni, acest beneficiu îl ajută să rămână sănătos şi să lupte împotriva multiplelor infecţii pe care le pot avea copiii. Copiii de un an sunt mai sănătoşi dacă au beneficiat de o perioadă mai lungă de alăptare.

2. Mulţi bebeluşi simt că alăptarea reprezintă mai mult decât o sursă de hrană. În aceste momente, ei se simt foarte confortabil alături de mămica lor. Când sunt speriaţi, supăraţi sau pur şi simplu s-au lovit, aceasta este una dintre cele mai bune metode prin care se pot linişti.

3. Vei putea evita numeroase complicaţii asociate cu formulele de lapte, în special pe cele legate de alergii. Riscul de cancer este mai scăzut la copiii care sunt alăptaţi o perioadă mai îndelungată.

Probabil că cel mai important beneficiu al alăptatului prelungit este faptul că îi oferi copilaşului tău posibilitatea de a lua propria sa decizie. Multă lume consideră greşit că alăptarea copilului o perioadă prea mare de timp, duce la un ataşament exagerat faţă de mama sa. Pur şi simplu nu este adevărat. Dimpotrivă, există şanse mai mari ca el să fie mai sănătos şi să aibă o legătură mai puternică cu părinţii săi.

15.11 Cum să înţarci copilul

Eşti pregătită să înţarci copilul? Dacă da, este posibil să nu ştii sigur de unde să începi sau să termini acest proces. Fiecare copil este diferit şi este foarte important pentru un părinte să ia cea mai bună hotărâre pentru propriul său copil. Pentru asta, este foarte important să îţi dai seama dacă şi copilul tău este la fel de pregătit. Iată câţiva paşi pe care îi poţi urma, pentru a-ţi înţărca bebeluşul cu succes.

Pasul 1: Vezi dacă şi copilul tău este pregătit

Copiii mai mici de şase luni pot trece la formulele de lapte, când nu mai sunt alăptaţi. Un copil mai mare de şase luni ar trebui să consume hrană solidă. După ce încep să îşi ia cele mai multe calorii de care au nevoie numai din hrana solidă, poţi să iei în considerare varianta cu băutul din cană, în loc de alăptat.

Pasul 2: Menţine-i sentimentul de siguranţă

Pe măsură ce reduci alăptatul, aminteşte-ţi că siguranţa este lucrul de care are cea mai mare nevoie copilul tău. În fiecare săptămână, poţi scoate din program câte o şedinţă de alăptat. În acest timp, încearcă să faci lucruri care să îl ţină ocupat, dar cu care să se simtă sigur şi confortabil. Alintă-l împreună cu tatăl său. Petreceţi cât mai mult timp jucându-vă împreună. Astfel îi vei consolida nivelul emoţional. Asigură-te în permanenţă că şi copilul se simte bine cu metoda pe care ai ales-o.

Pasul 3: Gândeşte pozitiv

Fiecare copil îşi manifestă altfel dorinţa de a renunţa la alăptat. Unii vor cere în continuare să fie alăptaţi. Alţii nici nu vor să mai audă de alăptat. Cel mai bine este să ţii ocupat copilul care cere, pentru ca procesul să decurgă foarte lin. Atunci când cere, spune-i că îl vei alăpta mai târziu dar, în acest moment, trebuie să ai pregătit deja ceva distractiv cum ar fi o repriză de joacă pe-afară.

Pasul 4: Încurajează-l pe tătic să participe

Iată cel mai bun moment pentru tătic să înceapă să participe la mese şi să se joace cu bebeluşul. Este important să-l implicăm şi pe tată în hrănirea copilului, pentru a-l face pe micuţ să vadă că nu doar mama sa „este responsabilă cu aprovizionarea”.

Pasul 5: Fii conştientă că noaptea va fi cel mai greu
Alăptatul în timpul nopţii, cum ar fi înainte de culcare, poate fi momentul de care bebeluşul se va despărţi cel mai greu. Citeşte-i ceva sau petrece-ţi timpul alintându-l. Oferă-i o gustare înainte de culcare.

Procesul este treptat. Încurajează-ţi copilul să se hrănească cu lapte matern, dacă este necesar, dar încearcă să-l faci să renunţe treptat la acest obicei. Astfel, atât tu cât şi copilaşul tău veţi trece mult mai uşor prin toată această experienţă.

15.12 Înţărcarea din motive medicale

Există anumite cazuri în care înţărcarea devine necesară din motive medicale. De exemplu, după o perioadă de alăptare de câteva luni, sunt toate şansele ca tu şi copilul tău să deveniţi foarte ataşaţi de acest proces. Deodată, mama este nevoită să ia nişte medicamente care afectează alăptarea. Ce este de făcut? Înainte de a opri imediat alăptatul, este necesar să pregăteşti cu grijă acest moment.

Există şi alte opţiuni?

Dacă ţi-a spus doctorul că trebuie să te opreşti din alăptat din cauza medicaţiei pe care o iei, unul dintre cele mai importante lucruri pe care trebuie să le faci este să-i spui medicului că deocamdată nu ai această posibilitate. De exemplu, spune-i doctorului dacă îţi alăptezi în mod regulat

bebeluşul, deoarece acesta nu mănâncă suficient în afara laptelui matern. Este bine să ştii că mulţi doctori nu sunt foarte bine familiarizaţi cu procesul înţărcării şi nu realizează importanţa desfăşurării treptate a acestui proces. Află dacă este disponibilă şi o altă medicaţie pentru problema ta, dar care să fie sigură pentru bebeluş. În multe cazuri, acest lucru îţi poate fi de mare ajutor.

În cazul în care nu eşti sigură dacă medicaţia pe care o iei îl afectează pe bebeluşul tău, cel mai bine este să te informezi. Deseori, doctorii care nu sunt siguri dacă poţi sau nu să alăptezi în timp ce ţi se administrează medicamentul respectiv vor spune foarte clar că nu. Poţi să cercetezi pe cont propriu acest aspect, cu condiţia să foloseşti numai surse de încredere. O idee foarte bună este să consulţi Agenda Medicală pentru a afla aceste informaţii. În plus, telefonează-i medicului pediatru şi întreabă-l dacă poţi continua alăptarea, având în vedere medicaţia care ţi-a fost prescrisă, deoarece el poate fi mult mai bine informat cu privire la acest subiect.

Pot apărea cazuri în care este necesar să întrerupi imediat alăptarea. Aceste circumstanţe pot fi cauzate chiar de bebeluş sau alte motive. În cazul apariţiei oricărui risc pentru copil, opreşte-te imediat şi începe înţărcarea. Dacă ai şansa să îl înţarci treptat, alege această calea. Situaţiile în care ţi se cere să opreşti brusc alăptarea sunt destul de rare.

În cele mai multe cazuri, este bine să nu te grăbeşti, pentru a proteja copilul de factorii de stres şi pentru a evita posibilele complicaţii ulterioare.

15.13 De ce să nu faci o înţărcare bruscă

Unii părinţi se hotărăsc într-o zi, după o perioadă de alăptare de câteva luni, că trebuie să-şi hrănească bebeluşul cu orice altceva în afară de lapte matern. Problema este că alăptarea nu trebuie niciodată întreruptă brusc, deoarece vă poate afecta destul de serios, atât pe tine cât şi pe copilul tău. În loc să forţezi nota, încearcă să treci printr-un proces treptat, care nu este neapărat condus de mamă sau de tată, ci mai degrabă de copil. Această abordare va permite tuturor părţilor implicate să parcurgă cu bine acest proces.

Înţărcatul brusc chiar o afectează pe mamă, mai întâi din cauza separării emoţionale care survine şi care trebuie tratată. În plus, există şi alte riscuri la care este expusă mama. De exemplu, dacă te opreşti brusc din alăptat, sânii tăi se vor umfla, cauzându-ţi o suferinţă intensă. În plus, această afecţiune poate fi agravată de infecţie sau un abces.

Pe lângă aceste efecte dureroase, înţărcarea bruscă îl va afecta şi pe copilul tău. Prima traumă şi cea mai importantă pe care o va experimenta copilul va fi cea emoţională. Pentru el, alăptatul este mult mai mult decât o sursă de hrană. Este momentul în care el se simte în siguranţă. El

este protejat de braţele mamei sale. Dacă îi iei deodată toate acestea, copilul tău va suferi. Aminteşte-ţi că nu există cuvinte cu care să îi spui bebeluşului tău să stea liniştit, pentru că la această vârstă el nu înţelege comunicarea verbală.

Înainte să iei o decizie pripită de încetare bruscă a alăptatului, adu-ţi aminte că procesul poate fi parcurs mult mai uşor dacă o faci treptat. Astfel, îi vei permite copilului să se obişnuiască pas cu pas cu absenţa laptelui matern. Procesul lent îi va permite să-şi transfere ataşamentul faţă de alăptare către alte lucruri.

15.14 A venit momentul să nu mai alăptezi în timpul nopţii

Pentru cei mai mulţi copii, poate fi dificil să renunţe la alăptat. Cum poţi să îţi dai seama dacă bebeluşul este pregătit să renunţe la alăptatul din timpul nopţii, când el pare atât de înfometat de fiecare dată? Indiferent de substanţele nutritive de care beneficiază copilul, tu ai nevoie de mai mult somn. Dacă vei continua în acest ritm, nu va dura mult şi te vei simţi epuizată. Acesta este principalul motiv pentru care trebuie să începi să renunţi la alăptatul din timpul nopţii.

Când bebeluşul are aproximativ patru luni, el are deja capacitatea de a asimila destule calorii în timpul zilei, fără a

mai fi necesare alăptările din timpul nopţii. Deci, cum îţi poţi da seama dacă bebeluşul este pregătit? Vârsta sa este un indicator destul de bun. Unii bebeluşi pot fi pregătiţi chiar şi mai devreme dar, începând cu această vârstă poţi să presupui că nu le va mai fi foame peste noapte. Totuşi, dacă se trezeşte în timpul nopţii, aceasta se întâmplă din cauză că el s-a obişnuit să se trezească la acea oră. Ei nu se trezesc neapărat din cauză că le este foame.

Eşti pregătită să întrerupi alăptatul în timpul nopţii? Dacă te-ai obişnuit cu alăptatul noaptea şi poţi să îi dedici acest timp, fără ca somnul tău să fie afectat, atunci nu există nicio grabă să faci acest pas. Pe de cealaltă parte, vrei să îţi înveţi copilul să doarmă bine în timpul nopţii, iar asta implică să îl încurajezi să doarmă fără să se mai trezească pentru alăptare.

Aşadar,

- Bebeluşul tău are cel puţin patru luni ?
- Reuşeşte să asimileze suficiente substanţe nutritive şi calorii în timpul zilei? Consultă medicul pediatru pentru a afla care este necesarul zilnic pentru vârsta şi dimensiunile lui.
- Dormi suficient? Dacă nu, ar trebui să te gândeşti să încetezi alăptatul de noapte cât mai curând posibil.

Dacă nu eşti încă sigură, vorbeşte cu medicul pediatru despre acest subiect. Poţi fi plăcut surprinsă să afli că micuţul tău este pregătit pentru acest proces şi că vei avea şansa să dormi mai mult, fără să-l afectezi de loc.

15.15 Ponturi pentru o înţărcare naturală a copilului tău

În calitate de mamă, sarcina ta este să îi oferi copilului tău tot ce este mai bun. Tocmai ai luat decizia să încetezi alăptarea în mod natural. Procesul se numeşte înţărcare naturală şi vei avea nevoie de ajutorul copilului tău pentru a decide când nu mai are nevoie de laptele tău. Se pare că aceasta este una dintre cele mai bune metode disponibile, deoarece le permite părinţilor şi copiilor deopotrivă să participe împreună la această decizie.

Pentru a facilita procesul de înţărcare naturală, poţi să iei în considerare următoarele ponturi:

- Încurajează-ţi copilul să mănânce trei mese complete pe zi formate din hrană solidă, plus câteva gustări. Pe măsură ce copilul creşte, vei dori ca el să se bazeze numai pe mesele de care am vorbit, şi nu doar pe alăptat. Până la vârsta de un an, copii ar trebui să fie capabili să mănânce în acest mod.
- Ţine alăptatul deoparte de celelalte mese. Alăptează într-un singur loc şi nu îl încuraja pe copil să asocieze acest

loc cu hrana, ci doar cu procesul de alăptare. Cu cât reuşeşti să-ţi petreci mai puţin timp în locul respectiv, cu atât el se va gândi mai puţin la alăptat.

- Oferă-i copilului mai mult timp de alint şi de stat împreună. Dacă vrei să îţi încurajezi bebeluşul să renunţe la alăptare, petrece-ţi mai mult timp cu el, pentru că el poate confunda foarte uşor nevoia de a fi alăptat cu cea de a sta în braţele tale.
- Poţi să continui să-i oferi lapte matern într-o cană, dacă tu consideri că astfel procesul va fi mai uşor de suportat. Astfel vei contribui şi la eliminarea dependenţei copilului.
- Rezervă-ţi suficient timp pentru acest proces, deoarece poate dura şi câteva luni până când copilul va fi într-adevăr dispus să renunţe. Totuşi, procesul nu este atât de dificil precum se spune. Atunci când copilul poate să uite de proces, el se va simţi foarte bine – şi la fel şi tu.

15.16 Ce se va întâmpla cu sânii mei după perioada de alăptare?

Alăptarea este un proces care nu durează foarte mult. În cele din urmă, copilul tău va renunţa la supt, indiferent dacă îl înţarci sau dacă laşi totul să se întâmple pe cale naturală. Multe femei se întreabă totuşi ce se va întâmpla cu sânii lor după perioada de alăptare. Gândul de a avea sâni moi şi lăsaţi nu este chiar cel mai reconfortant din

lume. Sânii tăi se vor modifica, fără îndoială, dar asta nu înseamnă că vor deveni neatractivi.

Există mai mulţi factori care determină modul în care vor arăta sânii tăi după alăptare. În afară de încetarea procesului de alăptare, trebuie să ţinem cont şi de vârsta şi greutatea ta. Sânii pot fi afectaţi încă din timpul sarcinii. În timpul sarcinii, sânii se vor mări, pentru a face loc laptelui pentru bebeluş. În plus, sfârcurile pot deveni mai închise la culoare, ca şi areola. Poţi observa şi că sfârcurile sunt mai mari, ca urmare a procesului de pregătire a corpului tău pentru venirea bebeluşului. După naştere, sânii tăi vor suferi câteva modificări. Este posibil să îi simţi mai grei, părând în acelaşi timp că se umflă. Acest lucru se întâmplă când apare lactaţia, de obicei la o zi sau două după naştere.

În următoarele două săptămâni, îţi vei simţi probabil sânii incredibil de mari, dar această senzaţie este trecătoare. De obicei sânii îşi vor păstra aceeaşi greutate pe parcursul primelor două sau trei săptămâni, datorită unei cauze cât se poate de simple: bebeluşul va trebui să asimileze cât se poate de mult, iar corpul tău va fi mai bine adaptat la cantitatea de lapte necesară. După aceste câteva săptămâni, sânii tăi vor începe să se micşoreze şi vor rămâne aşa până când vei înţărca copilul.

Ceea ce s-ar putea să nu ştii este că ai toate şansele ca sânii tăi să revină la dimensiunile lor normale, de dinaintea sarcinii, imediat după ce renunţi la alăptare. În plus, vei observa că nu mai au acel aspect tineresc pe care îl aveau odată, dar acest lucru este inevitabil, în afara cazului în care nu rămâi însărcinată niciodată.

15.17 Ce este înţărcatul copilului?

În calitate de părinte al unui nou-născut, vei face tot posibilul ca bebeluşul tău să se adapteze cât se poate de bine la alăptare. Dar momentul în care trebuie să începi să te gândeşti la înţărcarea copilului apare chiar înainte să îţi dai seama de acest lucru. Acesta este procesul prin care trebuie să treacă orice mamifer. Fiecare animal care alăptează trebuie să fie capabil să întrerupă procesul, pentru a face tranziţia spre hrana solidă, astfel încât puiul să fie capabil să se hrănească singur.

În ciuda faptului că mulţi părinţi se tem de acest proces, aceasta poate fi o experienţă pozitivă şi, în plus, chiar este inevitabilă.

Care sunt dificultăţile?

Întrebarea care apare în mod natural este următoarea: de ce este înţărcatul copilului un proces atât de complex? De

ce este atât de greu? Complexitatea acestui proces este dată de câţiva factori. Mai întâi, mulţi părinţi tratează alăptatul şi hrănirea copilului lor în moduri complet diferite. Legătura care se formează în această perioadă este absolut inimaginabilă pentru cineva care nu a trecut prin această experienţă. În plus, aceasta este o perioadă foarte specială, în care mama şi copilul îşi împart totul. Dar, pe lângă aceste motive, există şi câţiva factori externi care contribuie la dificultatea procesului. Susţinerea unui copil în timpul tranziţiei nu este întotdeauna un proces clar şi fără probleme, deoarece, uneori, copilul pur şi simplu nu acceptă foarte bine procesul.

Ce avem de făcut?

Sunt multe de învăţat despre înţărcatul copilului, dar primul pas este educaţia. Înainte de a te pune pe treabă de una singură, propune-ţi să înţelegi mai întâi diferitele metode pe care le poţi aplica. Apoi, selectează metoda cu care crezi că te vei simţi cel mai bine. Fiecare mamă şi fiecare copil sunt unici, aşa că poate fi destul de greu să descoperi metoda ideală pentru tine şi copilul tău. Totuşi, este important să reţii că în cele mai multe cazuri, înţărcatul copilului decurge fără prea multe bătăi de cap. Dacă eşti pregătită, te poţi bucura de o tranziţie uşoară.

Rezervă-ţi puţin timp pentru a lua în calcul metodele de înţărcare. Mai important, investeşte timp în acest proces.

Cu alte cuvinte, fii sigură că eşti pregătită din punct de vedere emoţional pentru această schimbare, deoarece s-a constatat că deseori mama este cea care suferă cel mai mult şi nu copilul. În sfârşit, asigură-te că are cine să te ajute, pentru că vei avea nevoie de sprijin şi de încurajări în toată această perioadă. Partea bună este că acum poţi găsi sprijinul de care ai nevoie la tatăl copilului, în familie sau din partea prietenilor. Mai mult, internetul este plin de resurse care se află la dispoziţia ta, cu scopul de a te ajuta.

15.18 De este înțărcatul atât de dificil?

Dacă eşti asemenea celor mai mulţi părinţi, te vei bucura din tot sufletul de câteva luni în plus dedicate creşterii copilului tău. Dar, pe măsură ce micuţul creşte, vei fi nevoită să iei tot felul de decizii, inclusiv cea cu privire la înţărcat. Înţărcatul copilului poate fi o adevărată provocare, iar pentru unii oameni, provocările sunt mai dificile decât pentru alţii. Dar care sunt aceste dificultăţi, de fapt? Pot exista mai multe probleme, dar este foarte important ca tu să înţelegi cu adevărat ceea ce se întâmplă cu copilul tău, pentru a-i putea asigura confortul emoţional pe întreaga durată a procesului.

Poate fi interesant să ne dăm seama de ce pentru unele mame, procesul de înţărcare este atât de dificil. În mod normal, copiii au o rezistenţă specială la foame. Bineînţeles că noi trebuie să ne asigurăm că bebeluşul este hrănit în

mod adecvat şi că asimilează caloriile de care are nevoie. Este bine să discuţi cu medicul pediatru cu privire la numărul de calorii de care au nevoie copiii de vârsta, dimensiunea şi greutatea respectivă. După ce te-ai asigurat că bebeluşul primeşte cantitatea corectă de calorii, iată câteva lucruri la care să te gândeşti, atunci când observi că micuţul este agitat:

1. Se agită din cauză că mama sa nu stă suficient timp împreună cu el? De exemplu, în cazul în care copilul a petrecut mai mult timp fără tine, s-ar putea să îi fie dor de această intimitate şi să tânjească după ea.

2. Au survenit schimbări în program cu care copilul nu s-a obişnuit? Încearcă să schimbi lucrurile treptat, astfel încât copilul să nu se simtă ca şi cum ar fi într-un flux constant.

3. Ai revenit la serviciu? Din nou, dacă nu petrec suficient timp împreună cu mămica lor, bebeluşii vor căuta şi mai mult să fie alăptaţi, deoarece alăptatul aduce în mod obligatoriu alintul şi iubirea de care au atâta nevoie.

4. Copilul este bolnav? Când sunt bolnavi, unii copii au nevoie de confort şi de senzaţia de bine, care provine din apropierea faţă de mamele lor. În plus, dacă sunt bolnavi, ei vor avea o nevoie mai mare să fie alăptaţi decât în mod normal.

5. Ai observat vreo schimbare majoră în casă? Dacă da, aceasta poate fi motivul agitaţiei copilului tău.

Dacă nu există alte semne, este posibil ca micuţul să aibă nevoie de mai mult timp. Oferă-i tot timpul de care are nevoie.

16 Alimentaţia copilului în vârstă de un an

Răbdarea ta este pusă la încercare când vine vorba să-i dai de mâncare copilului tău? Bebeluşul tău refuză anumite alimente, mănâncă numai acelaşi fel în fiecare zi, iar masa pare că durează o veşnicie? Toate acestea fac parte din dezvoltarea normală a copilului.

Uneori, după prima aniversare, creşterea copilului tău încetineşte, fiind astfel necesară mai puţină hrană. Apetitul bebeluşului şi cantitatea de mâncare variază de la o masă la cealaltă şi de la o zi la alta. Copiii de un an devin din ce în

ce mai interesaţi de lucrurile din jurul lor, pierzându-şi astfel interesul pentru mâncare.

De câtă mâncare au nevoie copii de un an? Vei fi surprins de cât de puţină mâncare are nevoie un copil în jurul vârstei de un an. În general, copii cu vârsta cuprinsă între 1 şi 2 ani pot mânca doar 1/4 sau 1/2 din porţia pentru un adult. Este mai bine să le oferim porţii mici, lăsându-l astfel pe copil să mai ceară. Să ne aducem aminte că pofta de mâncare poate cunoaşte variaţii semnificative. Copilul tău poate să dea impresia că mănâncă bine, la o masă şi doar „să ciugulească" la următoarea masă. Nu te îngrijora din cauza asta. Copiii sunt cei mai în măsură să evalueze cantitatea de mâncare de care au nevoie. Reţine următoarele aspecte:

Tu porţi răspunderea pentru ce, când şi unde i se oferă copilului tău de mâncare. Copilul tău este responsabil pentru cât de mult mănâncă sau dacă nu mănâncă deloc.

Cât de des au nevoie copiii de un an să mănânce? Stomacul unui copil de un an are dimensiuni mici. Astfel, este posibil ca micuţul tău să nu mănânce mult la o singură masă. De obicei, ei au nevoie de două – trei gustări pe zi, pe lângă mesele regulate. Este bine să le oferi o varietate de gustări sănătoase, între mese, dar numai atunci când copilului îi este foame sau sete, nu ca să îl distrezi. Deşi laptele şi sucurile sunt o bună alegere, nu abuza de ele. Aceste alimente conţin zahăr natural şi nu ar trebui servite

prea des pe parcursul unei zile. În cazul în care copilul consumă prea multe lichide, s-ar putea să nu mai vrea mâncare în formă solidă. Alte băuturi, precum concentratele din fructe, cola şi ceaiul nu au valori nutriţionale şi nu trebuie oferite copiilor de un an.

Cum poţi face trecerea de la biberon la cană? Până la sfârşitul primului an din viaţă, copilul tău poate să fi trecut deja de faza biberon şi să bea din cană. Introducerea cănii trebuie să se facă treptat. Începe prin a-i oferi apă sau suc în cană. Încearcă să îi oferi lapte în cană, la o masă. Înlocuieşte treptat biberonul cu cana, la fiecare masă. Dacă nu reuşeşti, diluează laptele din biberon cu apă, pentru ca bebeluşul să prefere laptele nediluat din cană. Deşi copilul de un an poate fi capabil să mânuiască o cană, pot apărea câteva stângăcii. Nu te aştepta la prea multe, din prima. S-ar putea să îţi fie de ajutor cănile pentru copii, cu capac şi cioc.

Ce poţi să faci dacă micuţul refuză să mănânce anumite alimente?

Respectă dorinţele copilului tău, chiar dacă nu mănâncă nimic. Până la urmă, o să mănânce; nu vor sta înfometaţi. Pune mâncarea deoparte după o perioadă rezonabilă de aşteptare. Prea multă atenţie acordată faptului că nu mănâncă va consolida acest comportament. Gusturile alimentare se schimbă în timp. Este posibil ca un fel de mâncare care este refuzat să fie consumat cu plăcere

săptămâna următoare. Este nevoie de vreo 10 încercări pentru a-ţi determina copilul să accepte un fel de mâncare.

Cum poţi să-ţi faci copilul să încerce noi feluri de mâncare?

Introdu numai un fel nou de mâncare o dată. Serveşte-l împreună cu celelalte alimente pe care copilul le apreciază şi în momentul în care îi este foame şi este în toane bune. Lasă-l să examineze mâncarea, mirosind-o şi atingând-o. Încurajează-l să guste, dar nu forţa nota dacă nu vrea să încerce. Nu fii descurajat dacă o refuză; încearcă şi altă dată.

Ce trebuie să faci atunci când copilul tău este blocat pe un singur fel de mâncare?

„Dependenţa" de un anumit fel de mâncare este o parte normală a dezvoltării copilului şi nu durează prea mult – atâta vreme cât nu o vei transforma într-o problemă.

Pot să îi dau copilului de un an o pilulă cu vitamine?

Nu. O pastilă cu vitamine sau minerale nu poate să suplinească cei aproximativ 50 de nutrienţi de care are nevoie copilul tău. În plus, dacă iau prea multe, copiii pot suferi o supradoză de vitamine. Un regim corect echilibrat, care se bazează pe Ghidul Alimentar Canadian pentru o Alimentaţie Sănătoasă va oferi copiilor de un an toate

substanţele nutritive de care au nevoie, în cantităţile corecte.

Ponturi pentru alimentaţia copilului de un an

- Serveşte-i porţii pe măsura lui. Lasă-l să aştepte/ceară pentru câteva secunde.
- Oferă-i deseori mâncare cu degetele.
- Introdu un fel nou de mâncare alături de produsele care îi sunt deja familiare.
- Nu exagera cu asezonarea mâncării şi păstrează alimentele separat. Copiii mici preferă mâncăruri preparate simplu.
- Prezintă-i o varietate de mâncăruri din cele patru grupe de alimente. Lasă-l pe copil să aleagă din sortimentul pe care i l-ai pus la dispoziţie.
- Prezintă-i copilului mâncarea într-o modalitate cât mai uşor de manevrat, în bucăţi pe care le poate lua dintr-o dată, de exemplu.
- Încurajează-l să guste o bucăţică, dar nu exagera încercând să-l convingi. Nu poţi să-ţi forţezi copilul să mănânce un anumit aliment.
- Nu-i oferi „mită” sau recompense alimentare. Prezintă-i mâncarea într-un mod neutru.
- Închide televizorul în timpul mesei.
- Aşează-ţi copilul alături de restul familiei, pentru cel puţin o parte a mesei.

- Nu-l grăbi. Ia-i farfuria fără să comentezi, după o perioadă rezonabilă de timp.
- Stabileşte un obicei pentru servitul mesei. De exemplu, mâncarea se mănâncă la masă, nu în altă parte.
- Aşează-ţi copilul la o înălţime confortabilă în raport cu masa.
- Mănâncă împreună cu copilul tău. Copiii învaţă cum să mănânce privindu-i pe ceilalţi participanţi la masă.

Fii atentă să nu se înece

Ca să previi acest risc, trebuie să supraveghezi chiar şi mâncarea pe care i-o oferi în fiecare zi. Bebeluşul sau copilul se poate îneca dacă alimentele sunt mici, rotunde sau ovale, sau cele greu de mestecat, deoarece alimentul îi rămâne în gât şi blochează căile respiratorii. Stai cu copilul în timp ce mănâncă. Ei ar trebui să fie aşezaţi la masă şi NU să se plimbe, să alerge, să stea întinşi sau să vorbească cu mâncarea în gură. O idee bună este să înveţi ce trebuie să faci în cazul în care copilul se îneacă la masă.

Câteva elemente cheie ale unei alimentaţii sănătoase, pentru copii cu vârsta cuprinsă în intervalul 2 – 4 ani:

- Încearcă să-ţi ajuţi copilul să consume o varietate de alimente din Piramida Alimentelor.

- Planifică meniurile.
- Foloseşte porţii cu dimensiuni corecte.
- Transformă mesele şi gustările în nişte experienţe plăcute.

Piramida Alimentelor se bazează pe:

- O alimentaţie corectă pentru copii de peste 2 ani.
- Cinci grupe de alimente şi o grupă de grăsimi şi dulciuri.
- Servirea de feluri variate de mâncare.
- Stabilirea dimensiunii porţiilor.

Pentru a utiliza Piramida Alimentelor şi pentru copilul tău, păstrează acelaşi număr de porţii din fiecare grup, dar oferă-i porţii mai mici decât cele pentru adulţi

6-11 porţii de pâine.

3-5 porţii de legume.

2-4 porţii de fructe.

2-3 porţii de lapte.

2-3 porţii de carne.

Grăsimile şi dulciurile trebuie oferite cu zgârcenie!

O regulă bună pentru calcularea dimensiunii porţiilor pentru copii între 1 şi 4 ani este 1 lingură pe anul de vârstă sau ¼ din porţia unui adult pentru fiecare an.

De exemplu:

O porţie de lapte pentru un copil de doi ani va fi de 1/2 cană.
O porţie de morcovi copţi pentru un copil de trei ani va fi de 3 linguri.
O porţie de carne de vită pentru taco pentru un copil de 4 ani va fi de 4 linguri.
O porţie de pâine pentru un copil de doi ani va fi o jumătate de felie.

În cazurile în care copilul mănâncă un singur fel de mâncare sau un aliment dintr-o singură grupă de alimente: mâncarea va fi unt de arahide, cereale, banane sau alt fel favorit. Acest lucru este normal, iar copilul va trece de această etapă. Deseori, copilul se află într-o pauză a procesului de creştere. Cea mai bună metodă de a trece de această perioadă este să îi oferim copilului mai multe feluri de mâncare, punându-i la dispoziţie mâncarea sa specială din când în când. Când copilului îi este foame, el/ea va mânca indiferent de ce fel de mâncare se serveşte.

Opţiuni pentru un viitor sănătos:

Servirea mesei trebuie să fie o experienţă plăcută. Unii copii nu vor să încerce feluri noi de mâncare. Încearcă să oferi numai felurile noi de mâncare pe rând şi nu amesteca alimentele.

Pentru a-ţi ajuta copilul să accepte un fel nou de mâncare, serveşte-l împreună cu felul său favorit. Încearcă să-i oferi feluri de mâncare pe care să le poate mânca cu degetele, pentru a se distra.

Lăsaţi-i şi pe copii să prepare mâncarea. Cei mici pot sfărâma brânza, pot pune stafidele, pot întinde untul de arahide, sau pot folosi formele de prăjituri pentru a crea forme unice în pâine, pot agita băuturile şi pot rula omletele.

Îţi mulţumim pentru interesul cu care ai parcurs aceste pagini. Nu uita să verifici ultimele titluri care apar pe www.bebelusi.org